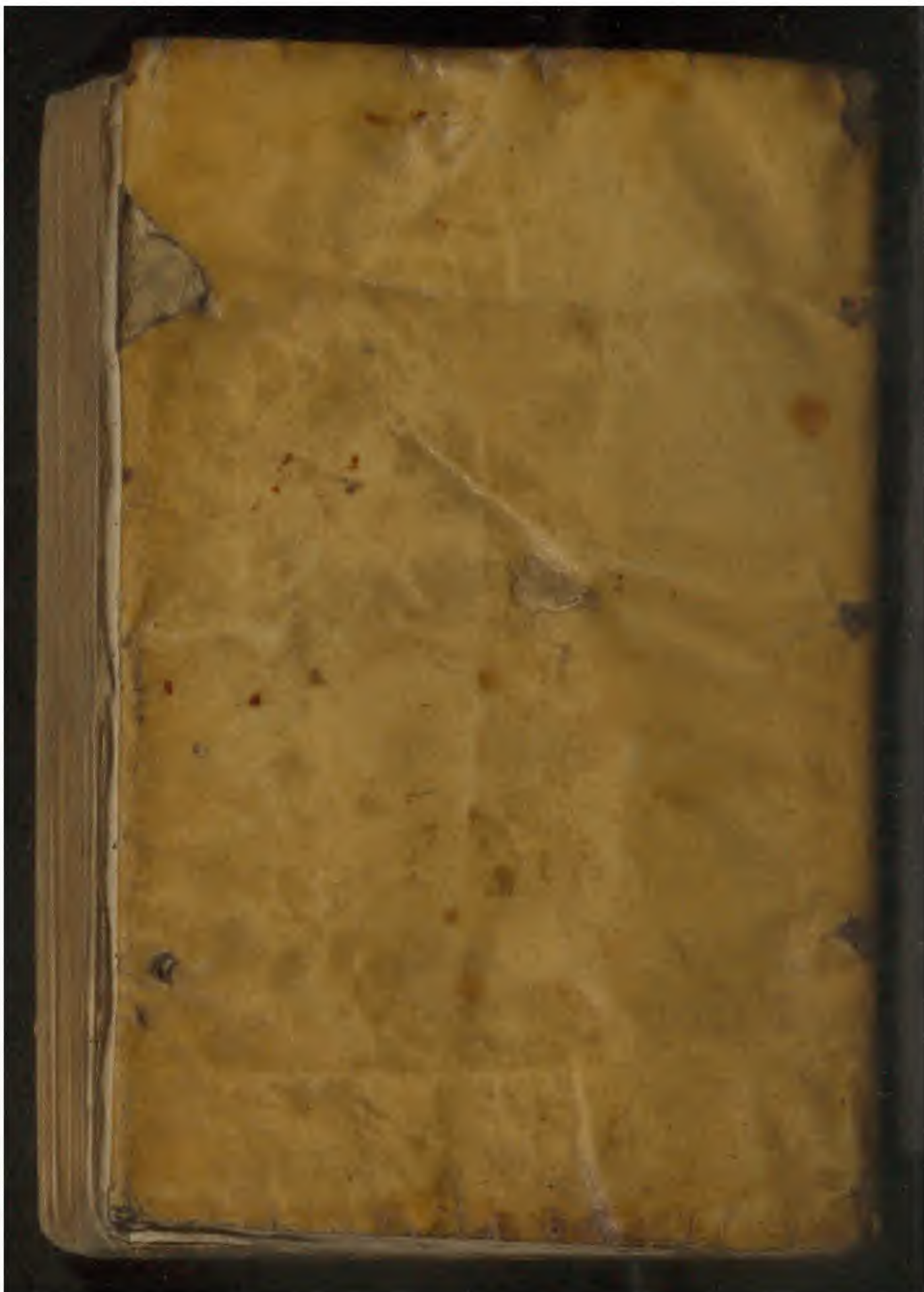






Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2918/A







Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2918/A



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2918/A





Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.  
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.  
2918/A

C. 14. 2

2918  
A

2919

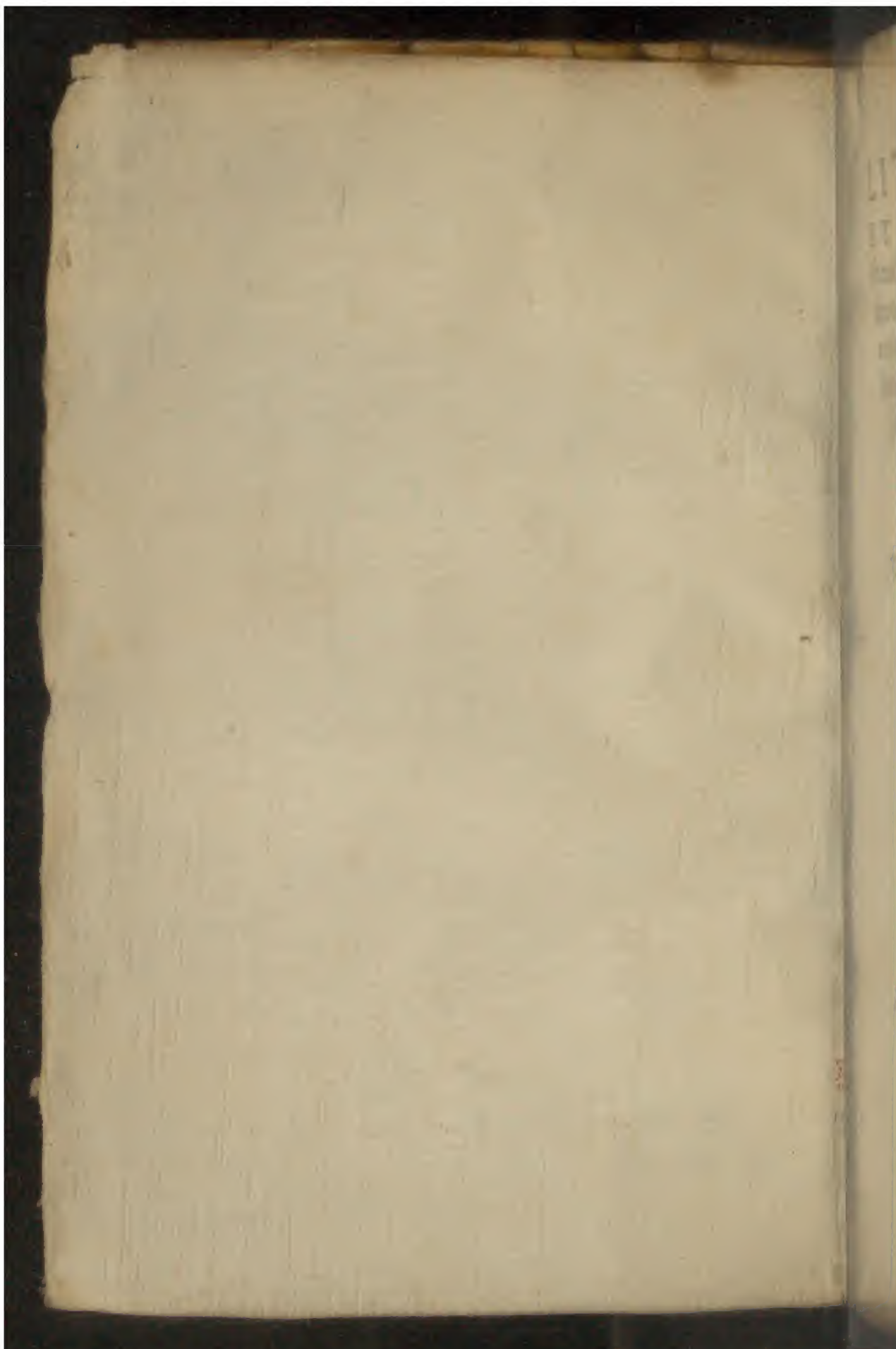
1040(2)

15.A.2

28775

Pages  
12/1/11





DE  
LITERATORVM

2811307

ET EORVM QVIMAGI  
stratibus funguntur conseruanda præ-  
seruandaque ualetudine, illorum præ-  
cipuè qui in ætate consistentiæ, uel non  
longè ab ea sunt, Compendium, cùm ex  
probatoribus autoribus, tum ex ra-  
tione ac fideli experientia  
concinatum.

GVLIEL. GRATAROLO  
Bergomate Medico  
Autore.

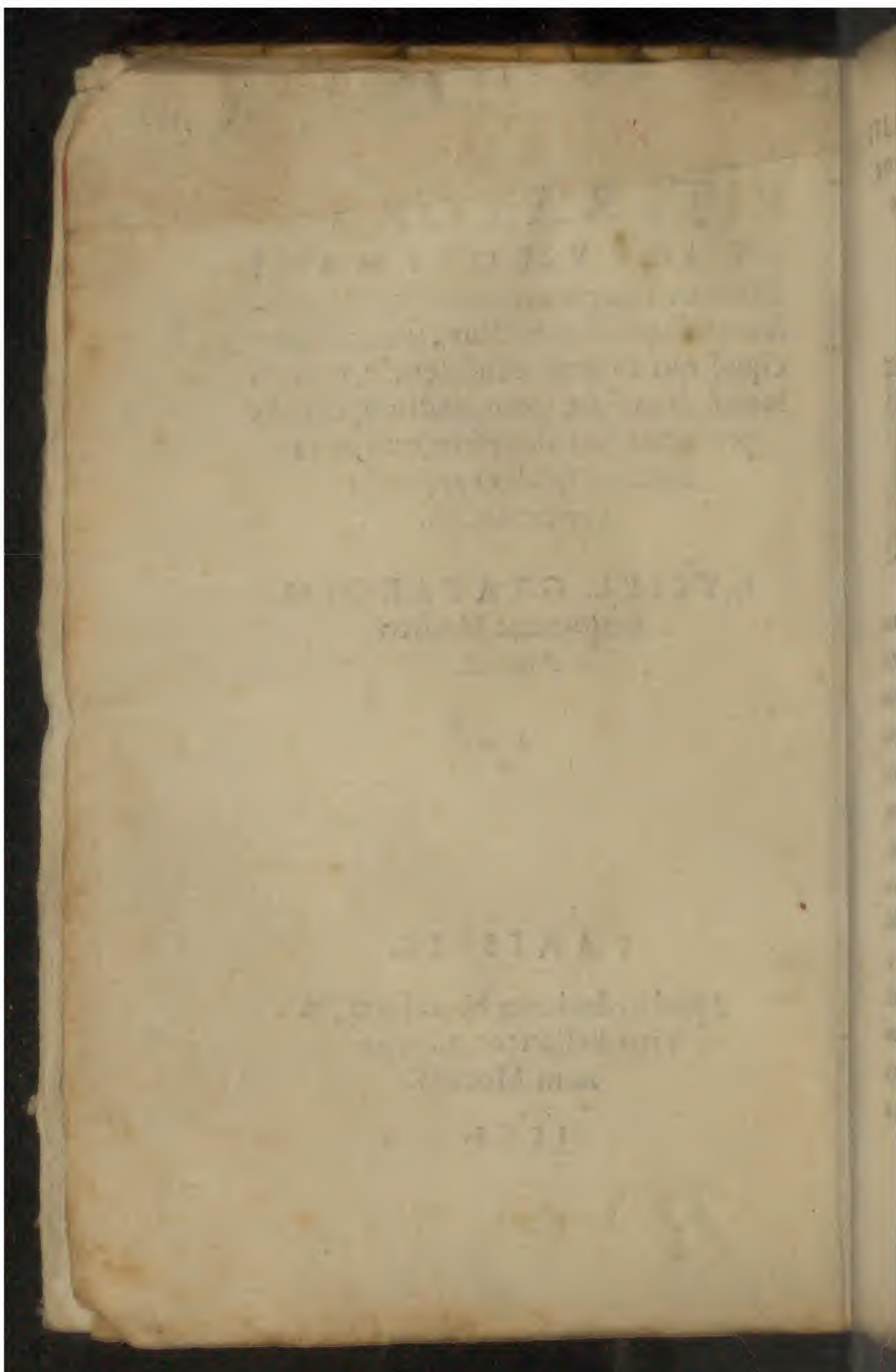
\*\*\*

PARISIIS,

Apud Federicum Morellum, in  
vico Bellouaco, ad vrba-  
nam Morum.

1562.







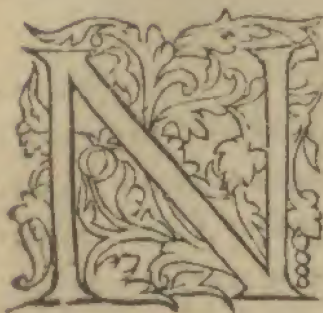
2  
GVLIELMVS GRATAROLVS

DOCTOR MEDICVS, IVRIS-

consulto & Oratori D. Francisco

Gratarolo, consanguineo suo

colendo S. D.



EMO est mentis compos,  
qui post anime sanitatem,  
corporis valetudinem, ma-  
ximum in hac vita bonū  
esse neget: & receptissimū  
est carmē illud vulgatum,  
Optandum est vt sit mens  
sana in corpore sano. Neque enim diuitiarum  
vlla gratia, aut liberorum, aut regnorum, de-  
mūque virtutes nec vtilēs, nec conserētes es-  
se absque sanitate possunt: id quod etiam ex  
Ecclesiastici cap. 30. sic legitur: Potior est pau-  
per sanus, & bene ualens, quā diues affecto  
corpore. Sanitas & incolumitas praestant om-  
ni auro, & valens corpus immensis obibus.  
Nulle diuitie meliores sunt sanitate corporis,  
nec vlla voluptas maior letitia animi. Nec  
Plato id ignorauit, cū in suis legibus bona  
humana enumerans, quatuor numero, videli-  
cet: primum locum dat sanitati, proximū for-  
ma, tertium viribus, vltimum diuitiis: recto

A ij



## EPISTOLA.

quidem ordine sapientiꝫ; usus iudicio uir di-  
 uinus, quòd intelligeret, dempta sanitate, nullo  
 nobis usui futura reliqua illa tria bona. Sed  
 heu pudor & negligentia, tam pretiosum &  
 amabilem thesaurum, rebus omnibus plerun-  
 que negligentius curamus & tuemur: qui tã-  
 dem non nisi amittendo serè cognoscitur: idcir-  
 co charitate qua precipuè erga pios & studio-  
 sos teneor, motus, ac contra multorum dicaci-  
 tatem qui omnes medicos mala tantum qua-  
 rere, ac pecunie inhiare nugatur, Compendiũ  
 istud qua potui diligetia, & maioribus, quàm  
 res parua praeferat, laboribus, concinnaui.  
 Cuius causa non ita in Graecorum medicorum  
 placita iuraui, ( quibus tamen potiorè ac om-  
 nem serè medicinam debemus ) quin ex Ara-  
 bum quoque precipuis, veluti ex floribus mel-  
 lificium apes, quod uerum & rationi conso-  
 num uisum est, selegerim, & quae iam annis  
 quindecim in usu artis hac in parte observa-  
 ui, adiecerim. Et quamuis huius generis multi  
 ac uarij existant libri ac libelli, quibus omni-  
 bus suis debetur honos, plerique tamen uel ni-  
 mia barbarie aut superflua prolixitate le-  
 gentes afficiunt tedio: alij amethodi sunt, uel  
 rerum incertitudine aut nimia breuitate pa-  
 rum prosunt. num uerò ego utile dulci misce-



## EPISTOLA.

3

rim, cum iudicium esto penes doctos & candidos lectores, tum opus artificem declarabit: quod potui, fideliter prestiti: nec me ita fallit communis Philantia, quin uideam potuisse rem elegantius & uberius à doctissimo aliquo nostri temporis scribi. Sed hac non edidi medicis, (utpote quibus doctiora & longè ampliora non desunt) at his quibus aliis in rebus & studiis occupatis, longiores medicorum libros euoluendi & iudicandi, haud suppetit commoditas: qui boni consulent conatum meum & bonam uoluntatem: quos arbitror, non poenitebit emptionis ac lectionis huius libelli. Sed cum penè omnis elucubratio suos habeat Zoilos & detractores, nec deessent sub quorum nomine ac tutela hanc etiam emitterem, te, quo neminem ab ineunte aetate chariorem ferè habeo, elegi: qui (cum aliàs etiam sis magnarum iustarumque causarum patrociniò assuetus) hoc paruum opus à calumniis emulorum assereres: ut qui inter Iuris peritorum eloquentissimos, & eloquentium iuris peritissimos, in ista multis nominibus ampla Venetiarum ciuitate, fortasse nemini aut paucissimis secundus dicaris & existas. Nec uerò defuturum tibi in rem medicam amorem puto, qui ex ea natus sis familia, & affinitate cum ea

A iij



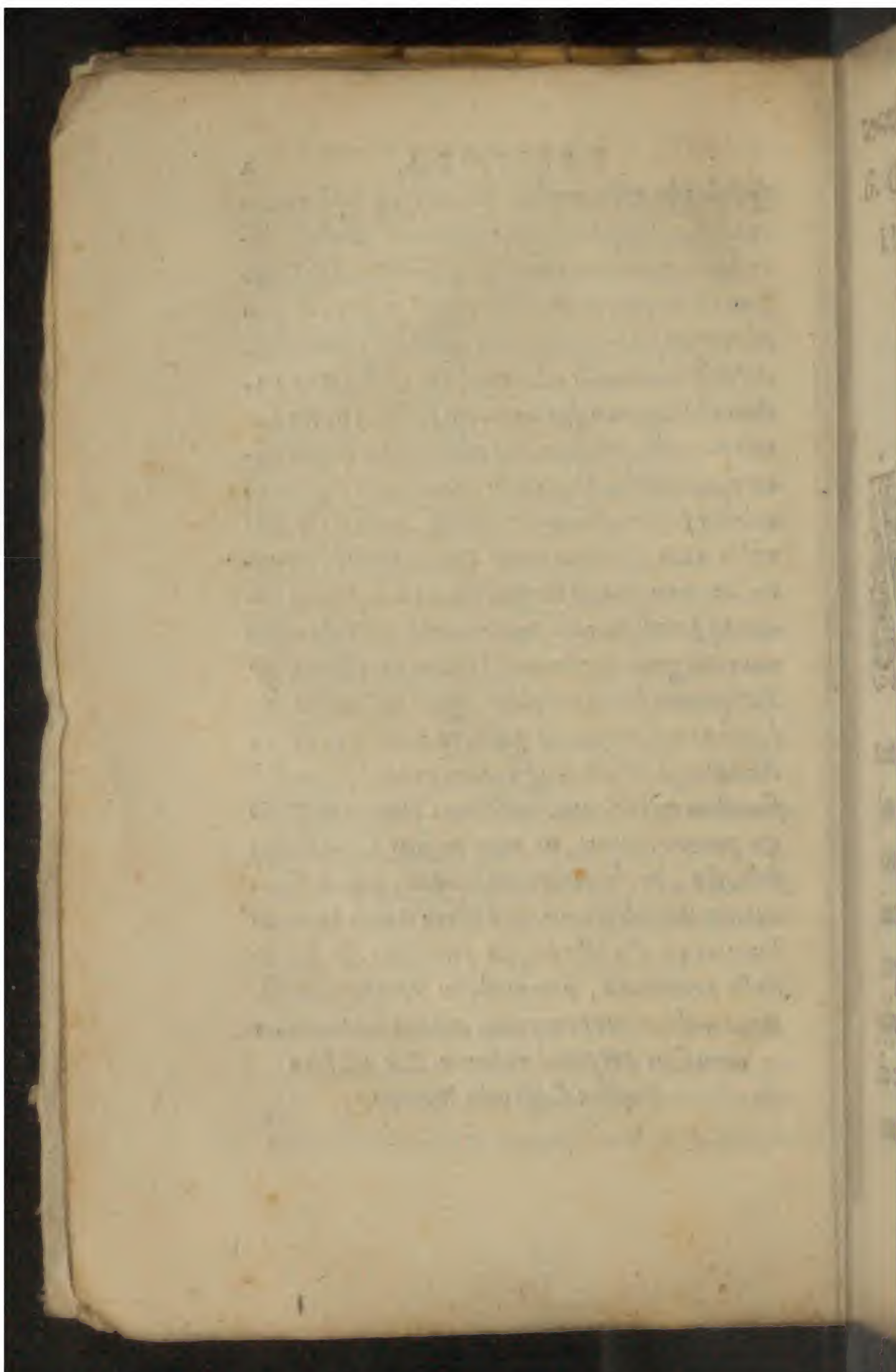
# EPISTOLA.

etiam coniunctus, quae multos iam diutissime  
 habuit & nunc magis habeat non triuiales  
 aut empiricos, sed absolutos & claros medi-  
 cos: ex quibus quos memoria teneo breuissime  
 recensebo, ut iuniores in familia nostra ad imi-  
 tationem accendam. Atque ut à tibi coniun-  
 ctioribus incipiam, claret istic excellentissi-  
 mus D. Hieronymus Gratarolus socer tuus,  
 qui uel sola ueneranda praesentia, aegrotantes  
 (nimirum curabiles) in sanitatem, uedum in  
 spem, reducit: hunc sequitur illius haudqua-  
 quam degener filius Antonius, auum suum pa-  
 ternum, ob praxim suam adhuc in multorum  
 memoria herentem, re & nomine referens, ac  
 facile (Deo iuuante) superaturus, cum & stu-  
 diorum politiorum, & rerum omnium neces-  
 sariarum commoditates naetus sit, ac iam lau-  
 ream adeptus. non silebo diutius patrem meum  
 Peregrinum Gratarolum, philosophum ac me-  
 dium talem, cui non in patria modo satis am-  
 pla & doctorum numero celebri, sed etiam ui-  
 cinis in regionibus pauci essent aequales, supe-  
 rior fortasse (pro ratione aetatis) nemo: idque  
 eorum qui illum nouerunt testimonio, non meo,  
 quod aliquibus suspectum uideri queat. is pe-  
 ssi ferro illo anno 28. supra sesquimillesimum,  
 cum ob nimios (multorum precibus petitus) ac




*sedulos in actu medendi labores erga plurimos  
conciues Bergomi in grauisimum morbum in-  
cidisset, qui caput maximè obsidebat, nec se ip-  
sum in eo genere morbi iuuare posset, à quo  
plurimos parum antea in sanitatē asseruerat,  
accerstitis nonnullis aliis medicis, tādē intra 14.  
dies obiit, etatis suæ anno, ni fallor, 56. an ue-  
ro ui morbi, aut fato, aut alia causa, quam di-  
cere supersedeo, Dominus nouit: ante meū ortū  
celeber fuit medicus & grauis, Simon Grata-  
rolus auus Simonis nunc Iureconsulti elegan-  
tis, ac non paucis uirtutibus in hac prima iu-  
uenta præditi. nec prætereundi sunt duo istic  
iuuenes germani fratres Ioannes medicus, &  
Pasquinus iurisconsultus, quos nullis uel la-  
boribus uel impensis parcere arbitror, ut in  
dies magis atque magis, tam grauibz profes-  
sionibus respodeant. Sed faxit Dominus Deus  
& pater æternus, ut non minus Christiana  
fide, spe, ac charitate crescamus, quàm diui-  
tiis, & mundi fluxis, ac tādē uanis honori-  
bus: ut in die illa impiis omnibus & incre-  
dulis tremenda, acceptabiles compareamus.  
Bene uale, ac me synceritei amantem cum tuis  
omnibus perpetuò redama. Ex inclyta  
Basilea Calendis Martiis.*





~~~~~  
G. GRATAROLI DE  
LITERATORVM CON-  
*seruanda Valetudine,*  
*Liber.*

PROOEMIUM.

 Tante omnia quòd  
nam hoc in opere  
meum sit officium,  
& quid in summa  
præstare uelim, pa-  
teat: præmittendū breuissimè cen-  
seo, indicationes medicas à qua-  
tuor sumi capitibus, nempè, uel à  
sanitatis natura & causis eius, uel  
à corpore sano: uel à natura morbi  
suisque causis, & corpore affe-  
cto: uel à medio seu à quibusdam  
communibus. Quæ à natura sani-



DE LITERATORVM

tatis, & à corpore sano sumuntur,  
 unam habet communissimam in-  
 dicationem, bipartitam tamen, con-  
 seruationem scilicet & præserua-  
 tionem: conseruationem quidem  
 cum corpus est exquisitè sanum:  
 (quale rarò contingit) præserua-  
 tionem uerò cum corpus iam inci-  
 pit in deterius labi: hæque duæ in-  
 dicationes ac communes medici-  
 næ ad nos in præsentì opere perti-  
 nent: nã cum conseruatio & præ-  
 seruatio uel ad gymnasticum, uel  
 ad medicum pertineant, ac gym-  
 nastica ars nostris temporibus de-  
 siderit, ad medicum solum pertine-  
 bunt, ut etiam Galenus in proprio  
 hac de re libello, tum alibi uoluit.  
 Aliæ indicationes quæ à natura



morbi eiusque causis & à corpore  
affecto sumuntur, quæ res sunt præ-  
ternaturam, quarum communis-  
sima indicatio est correctio & a-  
blatio, ad medicum morborum cu-  
ratorem spectat. Mediam autem  
illam communissimam quandoque  
conservationem, quandoque abla-  
tionem, indicant causæ non natu-  
rales, nempe aer, cibus & potus,  
motus & quies, inanitio & re-  
pletio, somnus & uigilia, & ani-  
mi symptomata: quibus adduntur  
ætas, temperatura, cōsuetudo, ars,  
& natura propria siue indiuidua-  
lis. Sunt autem media, quia quan-  
doque conservationem indicant,  
quandoque ablationem: ablatio-  
nem quidem cum, exempli gra-



DE LITERATORVM

tia, aer ægritudini aduersus est:  
aut enim alteratur cum contra-  
riis, aut mutatur: si utilis, conser-  
uamus cum similibus: ita, cùm sa-  
nos conseruamus, facimus. Com-  
munes ergo sunt istæ indicationes,  
quia tam conseruator aut præser-  
uator sanitatis, quàm ægritudinũ  
curator, his utitur. Meum igitur  
hîc conseruationis ac præseruatio-  
nis munus aggrediẽs, sequar præ-  
cipuè illarum quinque rerum or-  
dinem Hippocraticum, quẽ Ga-  
lenus cùm alibi, tum in secũdo de  
Tuẽda sanitate recenset. Sunt au-

Labor, ci-  
bus, po-  
tio, som-  
nus, re-  
tus.

tem, labor, cibus, potio, somnus,  
Venus: in quibus, modo ac ordine  
adhibitis, sanitatem potissimũ  
consistere, hi duo medicinæ patres



CONSER. VALETVD. 7

asseruere: illis quinque, Deo iuuante, addā accessoria, res alias nō naturales, & quæcunque ad præsens negotium utiliora esse uidebuntur. De labore itaq; seu exercitio narrationem, inuocato æterni patris per Christū auxilio, incipiamus: hæc pauca, præmittentes. Quòd cum hominum naturæ sint numerosæ, diuersam quoque uictus & exercitiij rationem postulant: ac proinde sicuti (inquit Galenus) <sup>s. de Tuē-</sup> fieri nō potest, ut unum calopodiū <sup>da sani-</sup> ad omnes homines sutor accom- <sup>tate.</sup> modet: ita nec medicus, unā omnibus, uitæ speciem quæ cōducatur, potest accommodare. Nonnulli siquidē sunt, qui si triduo se ab exercitatione abstineāt, protinus agro-



DE LITERATORVM

tent: alij in perpetua ferè quiete  
degetes, tamen secundam tuentur  
ualetudinem: & in aliis rebus si-  
milis reperitur diuersitas. Cū au-  
tem ut corporum ipforū numerosa  
diuersitas est, ita uitæ rationū qui-  
bus uiuimus, sint species diuersæ:  
fieri nequit sanè vt in qualibet  
proposita uita, absolute optimam  
corporis nostri curā exhibeas, sed  
eam tantum quæ cuique optima  
sit. Quare omnibus iis qui aut ser-  
uitute, aut etiam impediti nego-  
tiis, corpori curando uacare ne-  
queunt, optimam prorsus corporis  
curam scripsisse, superuacaneum  
fuerit: iis autem qui omni modo  
liberam uitam degunt, præcepisse  
fas est, quemadmodum uicturi



sint fœlicitérque & diutissimè.

Porro quod simplex inculpatúm-  
 que in omni genere est, id cæteris <sup>Aliorum</sup>  
 omnibus seu regula quædam præ-  
 poni postulat. Ac simplex incul-  
 patúmque in corporibus quidem  
 est (uelut Polycleti regula) quod  
 optimo est habitu: in uitæ generi-  
 bus, quod omnino liberum est. Ut <sup>Quinam</sup>  
 aliquis etenim in longissimũ pro-  
 lata uita, etiam bona ualetudine <sup>diutissi-  
 mè uiuat.</sup>  
 perpetuò utatur, is liber oportet sit  
 ab omni negotio publico, nimirũ  
 sibi uiuens duntaxat, soli que in-  
 dulgens corpusculo. Etenim im-  
 mortale fieri quod genitũ est, pla-  
 nè non potest: ut uerò in longum  
 perduret tempus, id maxime fieri  
 potest. Nã qui optimum (ait Gal.)



DE LITERATORVM

sortitus est corporis habitum, si ab  
omnibus quæ ad publicum in uita  
spectant, secedat, sibi quæ tantum  
uacet, nec morbo ullo quoad fieri  
poterit unquam tentabitur, neque  
ante longissimū uitæ tempus mor-  
te occupabitur. Sed quis non mo-  
dò inter Christianos, uerum etiam  
inter Ethnicos & Epicureos, tam  
uecors est, ut sibi soli natum se esse  
putet, neque unquam aut publici  
aut priuati alicuius cura illi sit?  
His certè (si qui sint,) non scribi-  
mus: sed illis qui quod superest tē-  
poris à legitimæ uocationis mune-  
re, curando corpori modestè im-  
pēdunt, ut hominis proprias actio-  
nes integrius obire queant: non ut  
animū corporis uoluptatibus ser-  
uire

Non solū  
nobis nos  
nasci.

Quibus  
scribatur  
hic liber.



uere cogant, tāquam aliam super-  
esse uitam minimè credant, atque  
idcirco solum curando corpori ua-  
cent: quibus Galenus in libris sex  
De tuēda sanitate satis faciet, qui  
tam longa serie & exquisitè artē  
præscribit, vt ne inter principes  
quidem liberrimos & potētes &  
ociosos, uix puto aliquem reperias  
qui omnia sua, alioqui sanissima,  
præcepta obseruet. Quæ scribi-  
mus, omni ferè ætati conducent,  
pueritia & senectute ultima ex-  
ceptis: quisque quod sibi oppor-  
tunum est & commodum  
accipiat, quantum po-  
test. Ad ordinem igi-  
tur propositum  
redeamus.



DE LITERATORVM

De exercitio seu labore.

**Q**uoniam magna pars cōser-  
uationis sanitatis in oppor-  
tuna corporis exercitatione consi-  
stit, ut *Auicenna*, & ante ipsum  
*Hippocrates* & *Galenus*, ait, ob-  
seruanda in primis exercitatio est.  
Laudatur autē cū ob alias cau-  
sas, tum uel maximē quōd oppor-  
tunē facta, prohibet ne repletiōis  
materia congregetur, & corpori  
leuitatem præbet: quin etiam in-  
natum calorem & seruat & mi-  
rifice excitat, totiūque corporis  
uires instaurat, & omnes uirtu-  
tes roborat: etenim tenuem calo-  
rem amplificat, & superfluitates  
quæ paulatim cōgerūtur, quaque  
die dissoluit, et ad loca unde egre-

Exercitij  
cōmoda.



CONSER. VALETVD. 10  
di solent, adducit: tum membra  
ad suscipiendum alimentum aptio-  
ra reddit, propterea quod excre-  
mentitias materias ab eis expellit:  
ad hæc meatus aperit, in quibus  
facile receptus sanguis ab altrice  
anima, uirtutib<sup>9</sup> naturalibus be-  
ne ministrantibus quæ huic offi-  
cio delegatæ sunt, in substantiam  
membrum uertitur: quæ nutritio as-  
sidua, uitæ perquam necessaria  
est. Huius enim uirtutis cessatio-  
nē, confestim mors sequitur. Ac-  
cedit & illud exercitationis com-  
modum, quod cum superfluos hu-  
mores prohibeat, à pharmacorum  
usu excusat. Danda enim impen-  
sa operâ est, ut Plato in Timæo in-  
quit, (quæ prius fuit Hippocratis

B ij



DE LITERATORVM

Pharma-  
corū no-  
cumenta.

sententia) ne pharmacis (præser-  
tim electiue soluentibus) dum fie-  
ri aliter potest, corpus commouea-  
mus: quoniam & si purgant, ta-  
men inueterant: quæ etiam si ue-  
nenosa non sint, qualia certè plu-  
rima sunt, attamen ea sumere per  
quam laboriosum est: tum quòd  
naturæ contrarium eorum officiū  
est, quia humores à membris de-  
trahunt, quos naturæ vires ad ea  
ipsa pro alimento attrahunt: tum  
quia præter malos humores, quos  
educunt, bonos etiam, nec nō spi-  
ritus, quibus uita consistit, bona  
ex parte extrahunt. Nō ab re ita-  
que sapientes nostri multa de exer-  
citio conscripsere ad uitādos mor-  
bos, qui ex paulatim facta reple-



CONSER. VALETVD. II  
tione cōtingunt. Quippe cū post  
nutrimenti distributionem, mate-  
riæ quædam supersint, quas haud  
completè natura euacuat, sub in-  
dequæ adauctæ, ni educantur, cō-  
mittunt morbos: tum ad euitanda  
pharmaca quibus uel sanetur cor-  
pus, aut priusquam morbi ueniāt,  
præseruetur, per exercitationem  
sicut generantur, ita quotidie ex-  
pellantur opus est: rati si reliqua  
quæ paulò post narranda sunt, re-  
ctè obseruata fuerint, bonam pos-  
se ualetudinem in hac præsertim  
ætate quæ consistens dicitur, imò  
uerò & antecedēte & consequē-  
te eam ætate, paucis mutatis uel  
additis, bellè seruari. Senectutis  
regimen præcipuū hīc non tracta-

B. iij



# DE LITERATORVM

5. de Tuē-  
da sani-  
tate.

mus, quod præter Galenum, cū  
ab aliis in uniuersum describitur,  
tū præsertim proprio libello tracta-  
uit egregius senex medicus An-  
tonius Fumanellus Veronensis.  
Dabis igitur, pie lector, operā (in  
Dei gloriam & proximi commo-  
dum) ut floridissimos consistentiæ  
annos incolumes cū tua prudē-  
tia, tum etiam nostro consilio trā-  
sigas: hæc namq; ætas flos uitæ di-  
citur. Transiges autem, si quæ à  
maioribus nostris præcepta, &  
hoc compēdio per me notata sunt,  
diligenter obserues, quorum potis-  
simum exercitatio est. Quare re-  
ctè Galenus, omnes amicos suos  
qui diligētem exercitiij curam ha-  
buere, semper sanos fuisse testa-



tur. Sed quoniam non quoduis nec  
 qualibet hora opportunum & lau-  
 dabile exercitium est, de tempore  
 quo peragendum est, deque illius  
 generibu tractare iustum est. Tunc <sup>Exercitij</sup>  
 hora, ut inquit *Auicen.* corpus <sup>tempus.</sup>  
 exercendi per opportuna est, quā-  
 do in eo ipso corpore, quod exercē-  
 dum est, pravi humores non exi-  
 stunt, quos exercitium per agita-  
 tionem & calefactionē per cor-  
 pus dispergat, aut ad membrū ali-  
 quod princeps aut principi mini-  
 strans, aut aliam corporis partem  
 declinare, uel intendere & putre-  
 scere faciat. Ad hæc alui & uesi-  
 cæ excrementa priusquam te exer-  
 ceas, deposuisse, & cibū ante as-  
 sumptum concoctū in uentriculo



DE LITERATORVM

6, Epid. esse, operæpretium est. Nam &  
 Par. 4. Hippocrates, præter rationem ip-  
 Aph. 28. sam, præcipit ut labores cibos præ-  
 at Gal. 5. cedant. Quamobrem post cibum  
 De tuenda sanitatē. cauendam exercitationem puto:  
 quoniam & accidētia animi for-  
 tia, & motus corporei fortes con-  
 coctionem impediunt, putredinif-  
 que causa sunt: quāvis leuem am-  
 bulationem, ut cibus ad imam vē-  
 triculi partem accedat, (ubi me-  
 lior fit cibi concoctio) profuturam  
 arbitror. Posteaquam uerò cibus  
 è uentreulo egressus est, nec ta-  
 men fortior adest fames, tunc cō-  
 petēs hora exercitiij est, æstate qui-  
 dem in exortu solis, ne duplici ca-  
 lore afficiatur corpus: primo autē  
 vere & autumno duabus post so-



lem exortum elapsis horis, ut fri- Anni par-  
tis exer-  
citium.  
 gus matutinum uitetur. Vt enim  
 meridianus calor noxius est, ita  
 matutinum frigus, autumnopræ-  
 sertim & hyeme, fugiendum est:  
 quāquam & domi simulātque de  
 lecto surrexisti, exercere te ua-  
 leas. Hyeme uerò, tepesfacto aere  
 in domo, aut in operto quouis loco,  
 & circa meridiē, exerceri Aui-  
 cēna præcipit, ne commoda exer-  
 citij tollat frigus, aut impediat:  
 nihil enim uirtuti regitina totius,  
 frigore insensius est: præsertim  
 cū maius quoddam excalfactō  
 corpori repenti accidit. Cū uerò  
 plura sint exercitij genera, ea po-  
 tissimū quæ cognouero esse præ-  
 stātiora & magis his quibus scri-



DE LITERATORVM

Deambu-  
latio.

bo opportuna, cōmemorabo. Pri-  
mum itaque deambulatio occur-  
rit, quæ frequentius præsto, tum  
levis & fortis exercitatio esse po-  
test. Nam si levis motio & plana  
sit, debile exercitium est, quo fer-  
uidis mensibus & prima autum-  
ni parte utaris, quoniam per hæc  
tēpora calor aeris & siccitas præ-  
ualet: non igitur (præcipuè bilioso  
homini) motione forti magis in-  
flammandum & exsiccandum  
est corpus: & profecto nullum est  
tempus quo minus æstiuo exercē-  
dum sit corpus: quam obrem quie-  
te potius (in regione calida) quàm  
forti exercitio est opus: quoniam  
nihil est quod innatum calorem  
adeò incendat sicut labor & mo-

Æstas.



tus: iterata uerò per diu & absque  
interposita mora fortiusculū ex-  
ercitandum est, quod uerno tem-  
pore agendum est, quia uernum  
exercitiū iure optimo maius quā  
æstiuum esse debet. Vnde longio-  
rem ambulationem, suauem ta-  
men, per opportunam hoc tempo-  
re arbitramur: longiorem quidem,  
ut superfluitates quæ per id tem-  
pus antecedente hyeme congestæ  
sunt, faciliè resoluat. Leuiorē au-  
tem, ne calefaciat, & nimia agi-  
tatione homines feruere ( præser-  
tim calidioris temperaturæ ) fa-  
ciat: id nāque leuioris & longio-  
ris exercitationis genus calidis &  
humidis corporibus plurimum cō-  
uenit. Fortis autem ambulatio &

Ver.

Deambu-  
latio for-  
tis.



DE LITERATORVM

maximè per ardua atque inæqua-  
lia, ut per scalas ascendendo &  
descendendo iteratis vicibus, ita  
ut anhelitus magnitudo & fre-  
quentia adsit, uerum & laudabi-  
le exercitium est, quo per frigida  
& humida tempora exerceare li-  
berius. Est alterum exercitatio-  
nis genus de quo scripsit Galenus,  
sed grauius & occupatioribus  
uiris, capitiq; læso inopportunū,  
qui ludus parvæ sphaeræ seu pilæ di-  
citur: in hoc enim ludi genere om-  
nia corporis membra & singulæ  
partes æqualiter mouētur: sed ca-  
piti obesse solet, quoniam deprimi  
frequēter euenit: idcirco dum lu-  
ditur, stare, & caput erectum te-  
nere oportet: id quod instrumento

Parua pi-  
la ludus.



CONSER. VALETVD. 15  
quodam quod ex reti & ligno in  
circulum ducto fit, quo pila ludē-  
do excipitur, ferè cōsequeris. Ac  
cedit suauissimæ exercitationis ge-  
nus, quo opportunè rusticādo, uti  
poteris: Equitatio nanque lauda-  
tissimum exercitiū est, capiti &  
uentriculo ac intestinis maiorem  
in modum conferens, quod priscis  
& posterioribus pergratum salu-  
brēque extitit. Laudo autē exer-  
citium quod ab Auicēna ad tra-  
hendas materias à capite ad infe-  
riora, traditum est: fit autē in hūc  
modum. Ligato ligno in fune tra-  
bi infixō, appensis manibus, ita ut  
à terra leuatus sis, pedes mouendo  
te exerceas. Veruntamen optimè  
purgatum sit corpus necesse est, ne

Equita-  
tio.

Exerci-  
tium pro  
capite.



DE LITERATORVM

fortè superfluis humoribus ad imas  
partes detractis, abscessus contin-  
Lucla. gat. Luctam uerò ac palæstrā &  
saltationes quæ inter fortia exer-  
citiij genera numerantur, utpote pu-  
blico aut studioso uiro minimè cō-  
grua, nō pertractabo: hīc tātū ob-  
iter hoc non præteribo, eos exerci-  
tatione uti debere uehementiore, ac  
cōtentiore deambulatione, qui ua-  
lētioris alimēti cibum sumpserint,  
nēpe uenatu, palæstra, cursu, dis-  
co, pila parua: et summam quod-  
cunq; exercitationis genus his cō-  
uenit, quod respirationē uehemē-  
tiorē cōcitare possit, ac calorē au-  
gere, & tenui quodam sudore hu-  
mectā cutim perfundere. Etenim  
exercitatio acuta corp⁹ tenuat: cō

Exerci-  
tium for-  
tius qui-  
bus con-  
ueniat.



traria crassius reddit, multa corpus siccant, mediocris obesum præstat. Iis autē qui tenui victus ratione utuntur, satis erit etiam brevior deambulatio. Sunt uerò alij qui impensè calido temperamento sunt, & qui exercitari prorsus non debeant: sed abundè his satisficiant inambulatio, balneum, & mollis ex oleo frictio: graciliores nanque tales sunt, & biliosi admodum. Illud perpetuò observandum, ut tātisper se quis exerceat, dum nondum lassitudinem exercitatione contrahat, quam si suboriri persentiscat, desistere convenit: ita enim corpus cū suis partibus exercendum est, ne excrementitiæ materiæ, quæ augeri per-

Qui nam  
exerceri  
non debeant.

Exercitij  
terminus.



# DE LITERATORVM

Quid post  
exercitiū  
fiendum.  
Cōgruam  
in omni-  
bus men-  
suram re-  
quiri.

ocium solent, congregentur: quum  
uerà sudor apparet, labórque ( ut  
dixi ) non levis in motu percipi-  
tur, cessandum ab exercitio, su-  
dórque abstergēdus est: tum pau-  
lò post quietem, reficiendū est cor-  
pus, ipsis nanque exercitationi-  
bus, sicuti & cibo & potui, aliis-  
que rebus mensura congrua adhi-  
benda est, quæ rem ipsam neque  
ultrà quàm par sit, protrahat, ne-  
que etiam de illa adimat: quia ex-  
cessus dissoluunt vires: defectus  
uerò tātum de utilitate adimunt,  
quantum ipsi à recta mensura de-  
ficiunt: facultates enim nostræ ro-  
bur sibi comparant, si moderatis  
congruētibusque exercitiis foueā-  
tur. Sed leuia exercitationis gene-  
ra,



ra, quæ uix nomen exercitiij meretur, tum quæ partibus corporis opportuna sunt, quâ breuissimè perstringamus: quorum primum iam Leuia partium exercitia.  
 antea explicatum est, suavis inquam deambulatio: cui fricationes Fricatio. accedunt, quæ conualescentium & egrotantium interdum exercitia sunt: nō enim sanis sufficiunt, ut Plato in Timæo elegantissimè, quem Galenus secutus est, docuit: eas uerò profuturas cum in diuertendis à capite uaporibus ad extremas partes, tum in aperiendis meatibus, ut facilè diffletur materia subtiliores, credimus. Quinimo ueteres ante & post quodlibet exercitationis genus adhibere fricationes & unctiones consueuerunt.



# DE L I T E R A T O R V M

runt: ante quidem, ut apertis perfricationē meatibus, facilius exire possent materiæ: post uerò, ut quæ egressa materia est, abstergatur à cute, & quæ in carne retenta est, dissoluatur: quæ mihi res summoperè conferre uidetur. Itaque te hortor ut priusquam è lecto surgas, pectus, dorsum, & uentrē leuiter, fortius autem brachia & tibias manibus aut linteo calidis fricari facias: aut tu ipse quas potes partes fricando, te exerceas. Nam ea frictio concoquit etiam crudum succum, simulque corpoream molē animantis nutrit: quin etiam si cōtigerit sudor post exercitium, abstergi cum leuiori fricatione facias. Dura porrò frictione



*ligari corpus, molli solui, multa  
 extenuari, mediocri crassescere,  
 autore est Hippocrates. Inuerit etiā  
 quādo itur dormitum, si fortè ca-  
 pitis grauedo adsit, tibias & ma-  
 nus fricare atque comprimere: ita  
 enim uapores qui superiora petūt,  
 ad inferiora deriuātur. Vespertina <sup>Friētio ue-</sup>  
 insuper totius corporis friētio iis <sup>sp̄ri qui-</sup>  
 utilis est, quos uel lassitudo ualida <sup>bus con-</sup> ferat.  
 premit, uel siccitas male habet, uel  
 atrophia macerat: cui tamen olei <sup>Olei usus</sup>  
 perfusio temperati. seu inunctio, <sup>in friētio-</sup>  
 subsequi debet: nisi ungendi anti-  
 quorū mos exoleuisset cum mul-  
 tis aliis rebus. Oleum siquidem nō  
 solum post, sed ante friētionem  
 etiam in apotherapeutice seu re-  
 curatrice friētione post exercita-*



DE LITERATORVM

tionem ac lassitudinē adhibebant,  
quod ad uelocitatē frīctionis con-  
ducit, remittit tensa, simulq; mul-  
cet ac mollit membra defatigata.  
Leuissimum item exercitationis  
genus & aptissimum est, uehi na-  
uicula. Sed motiones quæ partes  
quasdam exercent, præter frica-  
tiones, particulatim percēseamus.

Varia  
partium  
exercitia.

Arcum manibus contrahere, la-  
pides aut quæuis graua sedendo  
aut stando iacere, brachiorum &  
uicinarum partium exercitiū est,  
quāquam in hoc totum etiam cor-  
pus exerceri posse uidetur. Vocem  
autem humilem primo, deinde  
altā legendo mittere, linguæ, gut-  
turis, pectoris, ac pulmonis exer-  
citatio est: quæ etiā uentriculo cō-



ferre solet. Capitis uerò exercitiū <sup>Capitis</sup>  
 præcipua cura obseruandum est, <sup>cura ha-</sup>  
 benda.

quoniam cerebrum inter cæteras  
corporis partes frigidissimum est:  
 seruādus igitur omni industria est  
 suus calor innatus, & ne multi-  
 tudine superflui obtundatur, dili-  
 gentiore opera uigiland. m. Itaq;  
 uelim quotidie dum è lecto surgis,  
 depositis alui & uesicæ excremē-  
 tis, fricationibus adhibitis (ut mo-  
 nuī) petiis lineis mundis, siccis, pa-  
 rū calidis, ab anteriori parte uer-  
 sus posteriorem caput fricando exer-  
 ceas, sintque primæ fricationes le-  
 ues, quibus fortiusculæ succedant,  
 tum pectine anteriore præsertim  
 & superiore capitis parte retror-  
 sum trahēdo, & rursus petiis (sen  
 C iij



DE LITERATORVM

lintheolis ) caput mundando utendum est : quæ si puluere ligni aloes  
uel caryophyllorum & rosarum  
siccarum suffiatur, cerebro ac sensibus longè magis conferet. Equidem præsentaneum auxilium ex  
fricatione & pectinis usu percipies. Naturalis enim calor excitatur, meatus aperiuntur, quibus obstructis materiæ retinentur & cerebrum patitur : ad apertis uerò difflantur materiæ & uapores, cerebrumque sincerum & ualidum redditur. Inualuit opinio apud multos, præsertim vulgares homines, caput non esse abluendum, habentque vulgatum, sed minori ex parte uerum carmen, Sæpè manus, raròque pedes, caput uerò nunquam.



Quibus breuiter dico, ea præcipuè  
 capita lauari debere, quæ cerebrū <sup>Capitis</sup>  
 habent humidum: uel eorum qui <sup>lotio.</sup>  
 comam nutriunt, in quibus super-  
 fluitatum interiorum expulsio re-  
 tinetur, ob capitis & capillorum  
 immunditiam, quæ nō parum no-  
 cet, cum uaporum ac fumorū po-  
 ros obstruendo, egressiones resolu-  
 tionēque impediat: quæ sordicies  
 per conuenientem capitis ablutio-  
 nem remouetur. Ob ea incommo-  
 da dicebat Auicenna, non conue-  
 niēs esse capillos aut barbam pro-  
 longari permittere, quòd sordiciem  
 terrestrem crassam obstruentem-  
 que circa radices retineant, nisi  
 bene à sordicie mudentur. His <sup>Fen. 3. ca.</sup>  
 igitur præcipuè ac etiam illis qui <sup>de oph-</sup>  
<sup>thalmia.</sup>



DE LITERATORVM

lauari consueuerint, bene calida  
ut lauentur. Auenzoar præcipit:  
rosarum uerò siccarū pugillus &  
ligni aloes necnon florum camæ-  
meli, aut betonicæ in frigidiori-  
bus, si tātillum ea in aqua uel li-  
xiuio debili infusum fuerit, certè  
præstiterit, (qui caput debile aut  
frigidum humidumq; , ac memo-  
riam inde lesam restaurare uolu-  
erit, optima & facilia remedia re-  
periet in opusculo meo de memo-  
ria reparanda edito.) Statim uerò  
atq; lotū est caput, lineis linteolis  
mūdis ac siccis tum calefactis di-  
ligenti cura siccādum benéq; mu-  
niendum est ne vento aut frigore  
ledatur. Ego tamen non lauare,  
hyeme potissimū, aut sæpè, sa-



tius duxerim, ijs præsertim qui  
 absque capillis ut plurimū degūt:  
 frequēti tamen usu fricationes iā  
 dictæ & pectinis ministratio ha-  
 bēda sunt: quoniam præter iuua-  
 menta quæ diximus, maximum  
etiam visui præsidium afferunt.  
 Visus autem peculiare exercitiū  
 est, res minutas & luminosas non  
 sine mensura aspicere: quanquam  
 in Canticis Auicēna exiles figu-  
 ras & confusas, tum subtiles &  
 minutas literas inspiciēdas nō esse  
 existimet. Auditus uerò exercitiū  
 est, sonos lenes, interdū etiā ma-  
 gnos, audire. Sed à fortioribus ob-  
 iectis, ut in hoc sensu, ita in aliis  
 cauendum est: quoniam, ut Ari-  
 stot. ait, Excellentis sensibile cor-

Visus ex-  
 ercitiū.

Auditus.



DE LITERATORVM

rumpit sensum.

Exercitij uices supplet aliquā-  
 Balneum. do balneū, uel aereum, uel aqueū  
 in aqua dulci: nā de mineralibus  
 aquis, quæ thermæ dicuntur, nihil  
 dico, cum ad curationē morborū  
 potius spectent. Aereo utuntur ie-  
 iuni qui crassiores sunt, & conco-  
 ctis superfluis humoribus aut ex-  
 crementis abundant: aqueum ue-  
 rò gracilioribus magis conueniet,  
 cuius usus uariius est pro intēsiori  
 aut remissiori caliditatis gradu: de  
 3. De tuē- quo Galenus sic inquit, Dulcium  
 da sanit. calefactarum aquarum, si tempe-  
 cap. 3. ratæ sint, uis calida & humida  
 est: si tepidiores sint, humida &  
 frigida. Quod si iusto calidiores  
 reddantur, calida quidem, sed nō



perinde humida: quippe horrere corpora, contrahique exiles eorū meatus cogūt, ita ut neque madescere ab extrinsecus accedēte humore possint, nec excrementi quod intus latet, quicquam emittere. Ac paulò post: Balneum si probè adhibeas, ipsum quoq; apothera-  
piæ pars fit. Nam duras tensāsque partes emollit, excrementum, liquamentūq; , si quod intus ad cutem hæret, euocat. Qui corpore cōstant carnosiore, aut collectorum humorum multū circunferunt, non uam potius contraxerint intēpestiuo horum usu. Quibus tamen ipsis si euacuētur prius, iam impertiri hæc iuuamentum suum queant, ut pote quæ meatus irrigent, atq;



DE LITERATORVM

expediant, satisque per halitum  
digerant. Sed quemadmodum in  
aliis rebus moderatus usus immo-  
derato anteferendus uidetur: ita  
se quoque habet balneorum ratio:  
quippe haudquaquam præproperè  
iis uti oportet, potissimum si ex cō-  
tinua cruditate qui lauatur hu-  
mores coaceruauerit, aut paulò an-  
te cibis se expleuerit. Siquidem ci-  
bi nondum cocti, humorésque cru-  
di accumulati, caloris ad cutē im-  
petu, unà & ipsi properant: quò  
fit, ut inde in posterum, quòd cras-  
siores facile simul egredi nequeāt,  
obstructiones succedant. Ad hæc  
in uehementioribus frigoribus, &  
anni tempore æstiuo, æquè sunt fu-  
gienda: nam hyeme, dissoluti qui

Quando  
noceant  
balnea.



antea quiescebant humores, dum  
inter digerendum à contrario an-  
ni tēporis impetu, in incautos uali-  
dius irruit inuaditque frigus, in  
necessariam aliquam partem im-  
pelluntur, ac morbum ibi crean-  
tes, grauiter hominem offendunt.  
Aestate uerò media cū iam ar-  
dor uiget, & calor ad externa  
propensius fertur: balnei usus, re-  
liquum quod est caloris dissipat,  
ac internas ita facultates debilio-  
res efficit. Quòd si locus, ætāsque  
hominis consenserint, multò iam  
impensius sunt uitanda. Siquidē  
conuenientē opportunūque bal-  
neorum usum maximè auxiliari  
est persuasum. (nihil enim æquē  
concoquit, aut malos succos disci-



DE LITERATORVM

tit, ut *somnus à balneo.*) at contrà  
obesse, prout alieno tempore, cùm-  
que minimè cōuenit, uti contige-  
rit. Porro de frigidis lauacris, hoc  
est sermoni annectendum, ea in-  
suetis, ceu plus lædentia quàm iu-  
uantia, esse fugienda: præcipuè  
si occasio magni æstus, & fortis  
iuuentutis ætas non suaserit, sed is  
qui uti uolet, gracilis & subfrigi-  
dus fuerit. nanque in eiusmodi, fri-  
gus promptius ad profundiora pe-  
netrat, ac succos quoddammodo  
cogit, neruósque ad motionē ine-  
ptiores reddit: ut taceam, quòd in-  
terdum in affectus his deteriores,  
qui temerè frigida se abluunt, in-  
cidant: atque inter cætera opti-  
mum corpus, quoad augefcit, fri-

gida lauādum non est, ne eius in- <sup>Frigida</sup>  
 crementum moretur. Vbi uerò a- <sup>lotio qui</sup>  
 bundè est auctum, tum frigide <sup>bus &</sup>  
 quoque est assuefaciēdum, ut quæ <sup>quando</sup>  
 & illud roboret, & cutē duram <sup>conueniat.</sup>  
 atque dēsam efficiat. Tempus au-  
 tem ad id percommodū, est æsta-  
 tis initium, aut ante hyemem, to-  
 to interposito tempore, consuetu-  
 do minimè spernenda inducatur,  
 incipiat autem in die calidissimā,  
 & loco æquē calido.

## De cibo &amp; potu.

**N**unc de cibo & potu agendū  
 est. Principiò illud obseruaf-  
 se contulerit, ut simpliciore cibo  
uescaris: Simplex etenim cibus u- Cibus.



DE LITERATORVM

tilissimus est, pestifera autem uaria diuersaque ciborum genera. Vnde ueteres qui per diu sani uixerunt, teste Galeno & Auicenna, unis epulis carnes, alteris panem solum comedebant. Nolim tamē uni cibo te, præsertim si iunior sis, assuescere: quoniam Galenus illū Hippocratis Aphorismum explicans, Quæ ex longo tempore consueta sunt, & si deteriora sunt, insuetis minus molestare solent: oportet igitur ad insueta permutteri: ait, non debere nos uni rei addicere, ne ab eo more discedentes, labamur in morbos. Et Cornelius Celsus sanos uti uictu populari debere consulit. Nimiam tamen ciborum uarietatem fugere, pro-

Varietas  
ciborum  
fugienda.



profectò rectius & salubrius est:  
quia plurimū laborat stomachus  
seu uenterculus dum uariæ natu-  
ræ cibaria concoquēda occurrunt.  
Humida uerò siccis, & frigida  
calidis, & frigidis calida, tum  
acribus dulcia miscere, concessum  
est. Ceterū qui cibi in omnis ex- <sup>Cibi qui-</sup>  
cessus mediocritate consistunt, <sup>nācōmen-</sup> <sub>dentur.</sub>  
omnium commendatissimi sunt.  
Eius generis panes optimi habentur:  
præterea gallinarum gallina-  
ceorūque carnes, nec non pha-  
sianorum, perdicum, attagenarū,  
columbarum iuuenum, merula-  
rum, turdorum, turturūque, &  
similium passerulorū. Pisces item  
saxatiles, pelagici, littorales, go-  
bij, murenæ, perca, & simpliciter

D



DE LITERATORVM

Cibi ut  
uariandi.

Sanguis  
ut fiat op-  
timus.

omnes, qui neque insuaue, neque  
mali odoris, neq; glutinosum quic-  
quam gustu representant: de qui-  
bus omnibus infra particulatim  
scribemus. Dandi tamen cibi pro  
corporum diuersitate sunt: quibus  
enim sanguis est admodum me-  
lancholicus, humidi calidique ci-  
bi sunt dandi: quibus uerò bilio-  
sior, frigidi & humidi, uerum u-  
bi pituitosus existit, cibus tunc opus  
est qui calefaciendi siccandi que  
uires obtineant. Sanguis porro fit  
optimus, à modica exercitatione,  
& cibus tum boni succi, tum iusto  
tempore modoque assumptis: præ-  
terea potione tempestiua, modicé-  
que assumpta. Nihil autem in ci-  
bariis omnibus ad boni succi ge-



nerationem tam pertinet, quàm si  
 probè in uentriculo concoquan-  
 tur: hæc siquidem & secundam,  
 quæ in iecore & uenis fit, &  
 tertiam, quæ in particulis quæ  
 nutriuntur, perficitur, facilius  
 concoctionem admittunt. Ser-  
 uandus itaque est in sumendis  
 cibis ordo conueniens, ut stiptico  
 & duro lubricus & humidus an-  
 teponatur: tum qui facilius est  
 coctionis ante eum sumatur qui Ordo ci-  
 tardè concoqui solet: ut oua sorbi- borū ser-  
 lia ante carnes anteq; panem & uandus.  
 alia id genus sumenda sunt. Simi-  
 liter qui suapte natura facilè cor-  
 rumpitur, ut lac, pariter humidi-  
 ores fructus, de quibus in sequen-  
 tibus differemus. Nam cūm cibus

D ij



DE LITERATORVM

facilis concoctionis post eum sumi-  
tur qui tardè concoquitur, ad in-  
testina transire nequit, sed à prius  
sumpto detinetur: quãobrem diu-  
tius quàm par sit concoctus cibus  
uentriculo immoratur, & corru-  
ptioni aptissimus est: quæ res bonæ  
valetudini maximum affert incō-

Que ciba modum. Sunt tamen quædā cibo-  
baria si- rû genera parvū inter se discrimē  
mul sumi coctionis habentia, quẽadmodum  
queant. gallinæ & lactentis vituli, tū pul-  
li gallinacei & hœdi, nec non vi-  
tuli maioris natu & iuuenti car-  
nes: & tunc nihil impedit, si quæ  
duriuscula sunt ad cōcoquendum,  
ante alia sumātur, quæ paulò leui-  
ora, proxima tamē illis sūt. Hæc  
(ut arbitror) fuit Galeni senten-



tia: nec sine ratione, quoniam gra-  
uiiores ad concoquendum cibi po-  
tentiore ui indigent ut concoquan-  
tur. Confessum autem ab omnibus  
est, inferiorem uentriculi partem  
superiore & media in concoquen-  
di munere potentiores esse. Ita-  
que difficilioris coctionis cibi an-  
te eos sumendi sunt, qui tantum ab  
illis distant in facilitate concoquen-  
di, quantum potentia in e parte  
uentriculi in coquendo à prima di-  
stat & media: quod discrimen iu-  
dicio periti medici committendum  
est. Primum igitur iuueni carnes  
ante uituli maioris: hœdi lactentis  
& uituli minoris, post uituli ma-  
ioris carnes comedi: columbacei  
uerò pulli, nec nō gallinæ & capri



DE LITERATORVM

ante perdices & pullos gallina-  
ceos rectè edi possunt: nec timor  
est eas corrumpi in uētriculo, tum  
quia non facilè corruptibiles sunt,  
tum quòd eadem ferè inter cibos  
in facilitate & difficultate coctio-  
nis, quæ inter superiore & imam  
uentriculi partem: ad concoquen-  
dum proportio esse uideatur: qua-  
propter eodem tempore coqui pos-  
sunt in uentriculo, quia grauioris  
cōcoctionis cibi ad inferiorem po-  
tentiorēque partem, leuioris ad  
imbecilliorē missi sunt. Illud præ-  
tereà monendum est, ne crudiores  
Cruda nō cibi edantur, sed omnia diligenti  
edenda. artificio & coctione parētur. Ca-  
uendum tamē ne cupediis aut lau-  
tioribus condimētis illiciatur uen-



*trculus ad nimium cibum : quip-* Non ni-  
*pe cibus sua copia onerans , etiam* mis irri-  
*si boni fuerit succi , cruditatem , al-* tādus ap-  
*ui profluuiū , & uomitum gene-* petitus  
*rare solet. Parcior uerò quàm ne-* Parcioris  
*cessitas exigit , causa est , cur cor-* cibi incō-  
*pus nō alatur , & imbecillum fiat ,* moda.  
*nec amplius cum pristina facilita-*  
*te solita obeat munera , quòd cor-*  
*pus inane reddatur , neque spiritui*  
*sufficiens alimentum suppeditet.*  
*Quippe ut largior nutritio nocet ,*  
*sic abstinentia omnimoda , nausēā*  
*inducit , uentriculum lædit , resol-*  
*uit uires , ac prauum succum accu-*  
*mulat. Et quemadmodum praua*  
*uictus ratio segniores nos , ac mē-*  
*te retusa : eodem sanè modo , quæ*

D iij



DE L I T E R A T O R V M

accommoda sit, perspicaciores ad-  
que intelligendum aptiores facit.  
Sed in uniuersum hæc notata sint.  
Nunc sigillatim cibi & potus ge-  
nera tractanda sunt: ac primo pa-  
nis occurrit à pascendo ( ut inquit  
Nonius ) dictus.

Paris.

Vescendum pane triticeo est ab  
extraneis rebus purgato, locoque  
salubri collecto, qui conuenienti  
fermento cōfectus modicoque sa-  
le cōditus, tum bene agitatus ma-  
nibus, beneque decoctus, nec ta-  
men exustus sit. eodem uerò quo  
factus est die, posteaquā calorem  
ab igne conquistum amiserit, A-  
uenzoar comedēdū præcipit, quòd  
in sanitate conseruāda plurimum  
posse putat: supra uerò diem unum



*comedi uetat, quoniā suam tem-  
 peratam complexionem amiserit:  
 & quanto magis induratur, tanto  
 grauioris concoctionis efficitur.  
 Auicenna tamen debere per no-  
 ctem unam panem manere, ante-  
 quam edatur, opinatus est: quan-  
 diu uerò calidus est, uitandum pu-  
 tat: quoniā à natura (ut idē Aui-  
 cē. ait) receptibilis non est, tum si-  
 tim sua caliditate facit, ac propter  
 uaporosam humiditatem natat in  
 uētriculo, tardēq; descendit: quin-  
 etiam calorem extraneum immit-  
 tit uētriculo, eique dominatur &  
 officit. Vitandus igitur calidus est,  
 & qui duos dies æstate, hyeme ue-  
 rò tres attigerit. Neque oportet nos*



# DE LITERATORVM

*Semina* in purgadis seminibus, quæ ad esum  
*ante mo-* comparantur, esse negligētes: per-  
*litionem* suasos, etiam si noxam quæ quoti-  
*purgāda.* die fit, ob exiguitatem sensu non  
 percipimus, quod tamen longo  
 tempore ex ipsa acervatur, (ut in  
 multis rebus alijs fit) tandem eru-  
 pturum. Posteaquam de pane egi-  
 mus, quem Homerus medullā ho-  
 minum uocitat, ac sacræ literæ cor  
 hominis confirmare dicunt: nunc  
*Vinum.* de vino, quod ab eodem robur ho-  
 minum dicitur, ab iisdem uerò cor  
 latificare, agendum est.

Equidem in uino sita uis maxi-  
 ma est, uariósque & magnos effe-  
 ctus è uini potu nascentes, cum ab  
 Aristotele & Galeno, tum à po-  
 sterioribus medicis annotatos cerni



mus: inter quos præcipuus cū bre-  
 uitate ac postremò fuit clarissimus  
 ac diligētissimus, And. Matthio- Com. Di-  
osc. lib. 5.  
cap. 7.  
 lus Senensis medicus: cuius nulla  
 uerba refero, ne commentarium  
 ex commentariis frustra faciam,  
 meque alienis plumis ornem, præ-  
 sertim cū eius libri omnibus &  
 ubique ferè sint expositi. Nam (ut  
 succinctè rem expediam) Vinum  
 quod bonū est, si moderatè sumi- Moderatū  
uini utili-  
tas.  
 tur, copiosum & substantiæ medio-  
 cris, tum uehementis luminis &  
 splendoris generat spiritum: ideòq;  
 & confortat ipsum, & animum  
 recreat: quapropter non immeritò  
 maximam letificandi & conser-  
 uandi uim obtinet. Immoderatè  
 uerò sumptum, (ut hoc tempore à



DE LITERATORVM

Immode-  
rati no-  
cumenta.

plurimis ubiq; fit) maximè noxiū  
& plurium morborum causa est:  
etenim cerebrum sensūque om-  
nes & nervos apertè lædit, totūq;  
corpus nimia humectatione con-  
ficit. idcirco & temperatè bibe-  
dum, & è meliori genere ac loco  
deligendum est: quod ut assequa-  
ris, nonnulla uini genera (neque  
enim omnia possum, nec ratio cō-  
pendij patitur.) quæ meliora ha-  
bentur & sunt, perstringamus. Vi-  
num præ cæteris eligendum illud  
est, quod nec uetus nimiū, nec re-  
cens admodum, sed inter nouū &  
uetus medium est, tum bene pur-  
gatum & clarum, quodq; ad co-  
lorem uergat rubeum, seu ad ci-  
trinum, tum bono sapore, nec non

Vini ele-  
ctio.



suauī odore præditum sit: tali in-  
 quam sapore præditum sit, qualē  
 gustus nec acrē ualde nec dulcem  
 percipiat. res nanq; acres & pon-  
 ticæ, pariter & dulces, obstruunt  
 facile: illæ quoniam constipant,  
 hæ uerò quia inconcoctæ, & præ-  
 cipuè uinum, ad membra & ue-  
 nis transeunt: Ut putarit Auer-  
 rois, licet in re medica non multæ  
 sit autoritatis, statim atq; bibitū  
 est uinū, ab hepate inconcoctum  
 trahi. Vinum præterea albū sub-  
 tile, æstiuo præsertim tempore, Vini albi  
usus.  
 cum medicinæ proceribus laudo:  
 hoc nanq; est quod Galenus me-  
 dicorum princeps uerūsq; & le-  
 galis experimentator (ut etiam  
 Auerrois ait) in multis Italiæ lo-



DE L I T E R A T O R V M

cis se inuenisse testatur: in quo nec  
asperitas, nec pōticitas, nec stiptici-  
tas, nec amaritudo, nec dulcedo in-  
uenitur, nec ab eo flat⁹ generatur:  
solumq; hoc uinū absq; nocumen-  
tis inuenitur, quæ cætera uini ge-  
nera & aquæ potum, sequi asso-  
lent. Quamobrem uinum hoc æ-  
tati ualidæ uel cōsistenti, & tem-  
peraturæ calidæ, æstiuo præsertim  
tempore, cū propter alia, tum  
etiam quòd capitis dolorem non  
efficit, sed potius eum tollit qui ex  
stomachi ardore prouenit, conue-

Vinū ab-  
lutum, seu  
Auicēne.

niet. huic germanum est uinum  
quod à priscis ablutum dicitur, &  
in Italia præsertim in Gallia Cis-  
alpina seu Lombardia, Vinū A-  
uicennæ uulgò nominatur. Fit au-



tem ferè in hūc modū: Tres musti  
 partes, aquæ una, simul coquuntur  
 donec quarta pars minuitur: alij  
 vuis calcatis aquam proportiona-  
 tam iuxta uini potentiam, addūt,  
 ac post aliquot dies in uasa repo-  
 nunt. Frigidiorē uerò anni tēpore,  
 aut temperatura, uel ætate debi-  
 lioribus, rubeum uel citrinum, ni  
 aliud uetet, eligendum est. Quod <sup>Vini tēpe-</sup>  
 si fumosum ualde extiterit, com- <sup>randi mo-</sup>  
 mixtione aquæ temperādum est, <sup>du.</sup>  
 ne caput aggrauet & sitim pari-  
 at: nec tamen dilutius admodum  
 sit, quoniam uentriculum debili-  
 tat, & uentositates in eo generat.  
 mediocriter uerò dilutum, quod  
 temperatum appellatur, Galenus  
 laudat: quoniam humores tem-



DE LITERATORVM

perat, calorem naturalē excitat,  
 & sine lēſione membra penetrat.  
 proſectō unumquodq; ex his uini  
 generibus præſertim homini con-  
 ſueto, conferre ſolet: nam uirtu-  
 tem roborat, tum utramq; bilem,  
 urinam ciēdo, expellit, & humi-  
 ditates maturat, ſubindēque ma-  
 terias à ſuperioribus ad inferiora  
 inclinat: unde caput alleviat, niſi  
 debile admodum ſit. Cæterum in  
 Vinum ut  
 uariandū ipſorum uinorum exhibitione, nō  
 minus regionū, temporum, exer-  
 citiorumque, quàm affectuum &  
 temperaturarum hominum, ra-  
 tio eſt habēda, ſicut moderata cō-  
 ſeruemus ſimilibus, immoderata  
 corrigamus contrariis. Tempera-  
 turis igitur, ut nuper innui, fri-  
 gidioribus



gidioribus & siccis, rutilum dul-  
 céque uinum, utpote calidum, ac-  
 commodatum est. Contrarium ue-  
 rò, temperamentis atque dispo-  
 sitionibus calidis. Vitanda insuper <sup>Vina quæ</sup>  
 quæ nimis uetusta sunt, <sup>uitanda.</sup> nimisue  
 recētia. Nam illa prætermodum,  
 hæc nullatenus, quandiu recentia  
 fuerint, calfaciunt: quæ tantum  
 abest ut aliquem usum cibis conco-  
 quendis afferant, ut etiam ipsa-  
 met conficiantur ægerrimè. Su-  
 peruacaneum autē esse puto mo-  
 nere, ne uinum ieiunus quis bi- <sup>Ieiuno</sup>  
 bat, quia modestis uiris scribo, nō <sup>stomacho</sup>  
 ebriosus: plurima etenim impedi- <sup>non bi-</sup>  
 menta & pituitosos morbos hu- <sup>bendum.</sup>  
 iuscemodi potus adferre solet: in-  
 ter quos maximè uerēdus est quæ

E



DE LITERATORVM

*A cibo nō bibendum.* *apoplexia dicitur. Post epulas item plurimum bibere noxiū est, propterea quòd cibum inconcoctum penetrare faciat. Nunquā enim quando in uentriculo concoquitur cibus, licet multū bibere. Posteaquam uerò è uentriculo egressus & bene cōcoctus est, ad abluendum uentriculum & penetrare cibum in uenas faciendum, largiorem potum Auicenna concedit: ante uerò, abstinendum esse, nisi fortè maxima uexet sitis, præcipit. Ad extinctiōnem uerò sitis si fortior sit, parum bibere, uel æstate frigida potius os colluere satis fuerit. Granata item medijs saporis præstò fuerint, quæ etiam prosunt quando ex ui-*

*Sitis quo modo extinguitur.*



ni potu mordicatio accidit. Super  
 cibum prætereà ex quo prauus hu-  
 mor gignitur, quale est fungorum  
 genus, bibere *Auicenna* prohi-  
 bet: similiter super tales fructus  
 quales sunt melones, chrysomela, <sup>Super</sup>  
 & id genus alia: quoniam uinum <sup>quos fru-</sup>  
 huiuscemodi fructus ad uenas tra- <sup>ctus non</sup>  
 sire facit, unde hoc modo miscen- <sup>bibendū.</sup>  
 tur sanguini, & corruptionis eius  
 causa sunt. Huius tamen contra-  
 rium nostræ ætatis homines fa-  
 ciunt, qui uinum & quidem opti-  
 mum (remedium, ut ipsi aiunt,  
 fructuū) cum hisce fructibus li-  
 benter hauriunt, & aliquando  
 medicos socios & applausores ha-  
 bent. Satius autem foret si uentri-  
 culo subuenire uelis, ne ex frigidi-

E ij



DE LITERATORVM

tate & humiditate illorum fru-  
ctuum lædatur, id fiat sumendo  
anisum, aut cinnamomum, aut  
gingyber, aut mel, uel alia id ge-  
nus. Accessorij loco ac ueluti pa-  
rergon narrationi de uino addam  
hæc paucula: Contingit aliquādo  
(ut iam in summo est rerum mul-  
tarum impostura) uinum melle  
misceri, ut suauius ac dulce appa-  
reat: si igitur ita adulteratum sit,  
illico dignoscitur, super candens  
ferrum conspersis guttulis paucis:  
resoluto enim uino utpote tenuio-  
ri, mel residet, quòd sit substantiæ  
crassioris. Si suspicio est ne uinum  
aqua dilutum sit, pyrum in uino  
impositū indicabit: nam si super-  
natauerit, merum est uinum: si

Vinum  
mellitū,  
aut dila-  
tum, no-  
scere.

Nota



fundum petat, mixtum aqua est.  
 Possem alia huius farinæ adduce  
 re, nisi hæc nunc satis fore crede-  
 rem. Sed de hora comedendi iam  
 dictorum ac similium fructuum  
 genus, in sequentibus differemus,  
 quando de bene nutrientibus cibis  
 egerimus.

Nanque post panem & uinū  
 duo maxima ac præcipua uitæ  
 præsidia, carnes accedūt. Etenim  
 (ut Auicennæ uerbis utar) Caro  
 est cibus confortans corpus, & Carnis  
vis.  
 magis propinquæ conuersionis in  
 sanguinē, præsertim si de laudabili  
 quadrupedum aut uolucrum sit.  
 Eligunt pro sanitate tuenda sa-  
 pientes nostri ex quadrupedibus  
 carnes hœdorum & uitulorū la-

E ij



DE LITERATORVM

*Carnium electio.* Etentium: quæ eò præstabiliores sunt, quò & lacte optimo & bonis pascuis nutriti sunt. Animalium enim quæ sanam cõplexionem naçta sunt, carnes iuniorum grandioribus natu meliores habentur: ut in hædis, vitulo, & similibus: contrà in humidam temperaturam habentibus, minores natu fugiendæ sunt. Vnde Auicenna dicit, agnos annum decet attigisse. Maximam autem in hoc uim habet regio, unde in orientali & meridionali plaga, agninas & ouinas carnes edere concessit. Auicenna, quas ego in regione nostra humidiorè & in humidis corporibus non satis probo. Rarius itaque, & æstas potius & autum-



no, quo tempore siccitas uiget, ag- <sup>Temporis</sup>  
 ninis carnibus uescēdū est. Quod <sup>distinctio</sup>  
 si hyeme & primo uere interdum <sup>in esu car</sup>  
 eis uesci contigerit, assatas potius <sup>nium.</sup>  
 quā elixatas edere, certē prae-  
 terit. Non uetarim tauri iuuenis  
 bene nutriti benēq; exercitati car-  
 nes hyemali tempore ac uernali  
 edere. Tunc enim uentres calidif-  
 simi sunt natura, & somni longif-  
 simi, ut ait Hippocrates, quare ci-  
 bum grauiorem ad concoquēdum  
 melius ferunt: aestate uerò & au-  
 tumno leuioris coctionis cibi edē-  
 di sunt: quoniam prae calore aeris  
 imbecillior est calor innatus. Cras-  
 siores uerò & sicciores ac durio-  
 res carnes, quales uaccinae sunt, <sup>Vaccinae.</sup>  
 & aliae id genus, reprobō: quoniā



DE LITERATORVM

præter alia incommoda quæ pro-  
pter duritiem & concoquendi dif-  
ficultatem faciunt, illud maximū  
est, quod mentem è suo statu dimo-  
uent. Domestici uerò porci car-  
nes, plurimum quidem alimenti  
afferre gustumque oblectare no-  
uimus, sed humidæ nimis, præser-  
tim si iuniores, & ad concoquen-  
dum graues sunt: quamobrem ijs  
qui laboriosas exercent artes, for-  
témque habentibus uentriculum,  
relinquendæ sunt: mediæ tamen  
ætatis ut à sex mēsis ad annum,  
semota pinguedine multa, his qui  
restauratione multa indigent, nec  
imbecilli sunt uentriculo: summo-  
perè laudarem: cū nullæ carnes,  
Gal. de  
Euch. & Cacoch. Galeno etiā teste, nutriāt melius



ac magis. Syluestres autem porci  
laudantur, quoniam exercitatio-  
ne, & pabulo sicciore minus hu-  
midi ac ferè temperati redduntur.

Leporis uerò carnes hyeme potius Lepus.  
& primo uere suam ob siccitatē,  
rarò tamen, edendæ sunt: quoniā  
melancholicum humorem gene-  
rant. Cerebrum tamē cerebro præ-  
sertim nimis humido, & corpori  
quod mollitie laborat, plurimum  
conferre solet.

Pennatorum uerò genera cū Aues &  
altitia.  
plura se nobis offerant, nos galli-  
nas & capos hyeme ac primo ue-  
re, pullos autem gallinaceos æsta-  
te & autumno edēdos censemus,  
quia humores bonos generant &  
malos temperant: quo tempore



DE L I T E R A T O R V M

Phasiani. Coturnices, quin etiam gallos syl-  
Perdices. uestres qui Phasiani uocantur,  
 & Perdices iuuenes edere opti-  
 mum est, quoniam & bonæ con-  
 coctionis, optimi nutrimenti, &  
 paucarum superfluitatum sunt:  
 tum etiam quia uentriculo confe-  
 rūt, & os eius astringūt. iuuenes  
 dixi, quoniā temperatiores sunt,  
 quemadmodum & alia multa  
 laudabilium auium genera: nam  
Cotur-  
nix. frigida & sicca temperaturæ di-  
 cūtur. Auicenna Coturnices non  
 edendas putat, quòd ex earum co-  
 mestione timeatur spasmus &  
 tetanus, non solum quia elleborū  
 comedant & eo nutriantur, sed  
 etiam quoniā in earum carne hæc  
 sita uis est. Sed utinam sæpè illas



haberem: neque enim eos morbos  
 timerē incurrere. Sciendum uerò  
 antiquorum Coturnices esse Qua-  
 teas nostras: nostræ autem Cotur-  
 nices sunt nemorum aues, rostro  
 ac pedibus rubeis. Cæterum harū  
 differentiā & historiam abundè  
 descripsit Al. Mundella epistola  
 6. Passeres, quoniam calidi ni- Passeres  
 mium & sicci sunt, spreuisse, ac  
 senibus uxores iuuenulas haben-  
 tibus reliquisse, contulerit. Tur- Turdi.  
 dos secūda autumnī parte hyemē-  
 que concedimus, nimiam tamen  
 eorum pinguedinem uitandam ac  
 ganeonibus relinquendam duci-  
 mus. Vituperabiles autem sunt  
 quas Latini à sono uocis Quer-  
 querulas, vulgares autem Qua-



DE LITERATORVM

*Qualeæ.* leas uocant: quoniam pauci exercitij sunt, tum calidiores & pinguiore turdis sunt: quæ tamē Italis, præsertim Mediolanensibus, quo pinguiore sunt magis arridēt.

*Columbini pulli.*

Columbi autem domestici ad concoquendum grauiusculi sunt, præcipuè pulli qui nondum uolare incipiunt, quoniam superfluum humorem obtinent. Volantes autem pulli melioris humoris & leuioris concoctionis habentur. Sunt autem syluestres, quia exercitiores, domesticis leuiore. Auicenna tempore æstiuo, propter humiditatem, ut puto, eos edendos putat: alibi succum acerbæ uuæ quæ acresta dicitur, & coriandrum, ad remouendum eorum calorem,



adhibet: cōtrā ego potius autum-  
 no qui frigidus & siccus est, tum  
 hyeme ac primo uere borealibús-  
 que temporibus, edēdos arbitror:  
 quorum etiam humor, assatione,  
 quadam ex parte tollitur. Turtu- Turtures.  
 res autem meliores sunt, quoniam  
 minorē humiditatem sortitæ sunt:  
 quinimò putant multi sicca com- Auerr. 5.  
 plexionis eas esse: nec uerò nimiū coll.  
 calidæ sunt, mirabilēque pro-  
 prietatem confortandi cerebri &  
 ingenij acūēdi habent: quamobrē  
 secūda autumnī parte hyemēque  
 tutò edi possunt. Magnarum uerò Aquaticæ  
 & aquaticarum auium carnes ui- aues.  
 tandas ducimus, quoniam prauos Anates.  
 & atros humores generant. Ana-  
 tis autem siue terrenæ siue aqua-



DE LITERATORVM

tilis carnes, plurimi alimēti sunt,  
sed grauioris cōcoctionis. Quam-  
obrem Athletis & laboriosas ar-  
tes agentibus, non delicatis & im-  
becillis corporibus, dandæ sunt:  
quauis earum hepata non respui-  
mus, quoniam bona & suauia  
sunt, bonūque succum generāt:  
quemadmodum & pinguium gal-  
linarum & pullorum hepata ab  
omnibus laudantur, quòd multi  
& boni sint nutrimenti, paucās-  
que in corpore superfluitates relin-  
quant. Testiculi uerò, præsertim  
gallorum, omnibus corporis parti-  
bus meliores esse dicuntur. Caro  
item alarum optimi est alimenti,  
quoniam exercitator & conco-  
ctibilior est, pauciores, ob frequē-

Hepata.

Testiculi

Ala.



tem motionem, superfluitates ob- Caro cir-  
ca ossa.  
tinens. Caro item circa ossa exi-

stens, suauior & concoctibilior  
est: similiter quæ in dextra parte. Partium  
carnis ele

Laxa autem caro, ut mamillæ & ctio.

radicis lingue, gustui quidem gra-  
ta, sed tardè concoquitur: cōcoctæ  
uerò alimentum interdū quidem  
flegmaticū, interdū uerò bonū est.

Medullas & cerebella uentriculo Medulle.  
Cerebel-  
la.  
infestas esse. Auicēna monuit: quā-

quā cerebro humano cōferre galli-  
næ cerebrum, & fluxui sanguinis  
nariū quod ex uelaminibus cere-  
bri accidit, assatū præsertim, con-  
ferre nōnulli putāt. Pinguis itē ca-

ro in flauā bilē & uapores malos Pinguis.  
facilè uertitur. Vnde pinguedo &  
adeps pauci & mali nutrimenti



DE LITERATORVM

materia sunt, cibúmque in uentre  
subleuant. Rectè igitur Auicen-  
na, pauculam aliis carnibus mi-  
scendam concedit, secundum mē-  
suram quæ delectet. Probantur

*Carnis* porro unumquodque etiam à ge-  
*genera.* nere carnis: quanto nanque ani-  
malium caro ab albedine degene-  
rat, tanto minus boni succi est:  
Cōmuni uerò omniū ratione, ex  
his quæ speciei eiusdē sunt, quæ te-  
nera adhuc ætate sunt, alimentū  
præbēt humidius: ætate autem cō-  
sistentia, calidius sicciúsque; utris-  
que deteriora, quæ iam consenuē-  
re, quòd humorem adaugeant a-  
trabilarium & excrementitium:  
idque quo maiore corporis mole  
constiterint, fuerintque exercita-  
tiora.



tiora. Agrestia quoque domesti-  
cis calidiora siccioraq; sunt. Quæ  
tamen si cōgruo omnia usu exhi-  
beantur, pro conuenienti nimirū  
temperamenti ratione, nihil incō-  
modare existimantur. Salitæ uerò salitæ  
quamuis ante acceptū salem fue- <sup>caro.</sup>  
rint humidæ, uim tamen exiccan-  
di & calfaciendi uehementem  
adeptæ sunt, prauique alimenti e-  
uascerunt: ac in uniuersum salsa-  
mentum omne putrescentem cor-  
ruptūque sanguinem ac melan-  
cholicum generat, & nocet hepa-  
ti. Quamobrem rarius humidio-  
réque tempore, hyemali scilicet,  
edendæ sunt. Illud prætereà Aui-  
cennæ notare non piget, nigri ani-  
malis carnes, similiter masculi,

F



DE LITERATORVM

Ca'or et  
sexus qua  
drup.  
Carnes  
non diu  
mortuae,  
edenda.

suauiores & leuiores esse. Auen-  
zoaris quoque magni experientia  
uiri sententiā hoc loco citare (ut-  
pote salubrem) uolui: is enim subi-  
tò, aut certè non multò post atque  
interfectum animal est, carnes e-  
dēdas esse arbitratur. Quòd si du-  
riores sint, quales anatis sylue-  
stris & ueteris turturis, post ne-  
cem per duodecim horas hyeme,  
per septem uerò æstate, coquen-  
das exindēque edendas autumat:  
nec contrariatur Galeno: quam  
ego sententiam & laudo & pro-  
bo. Alterantur enim ab aëre, &  
ad putredinem parantur, quando  
occisæ manent, humido potissi-  
mum & calido in aëre. Id aper-  
tissimum in piscibus est, qui me-



liores procul dubio sunt, quum si-  
 mulatque exempti de aqua sunt,  
 decoctos edimus: quamuis ob a-  
 queum humidum citius putresce-  
 re pisces non ignorem. Quamobrē  
 rectē fuerit si aliquo salubri arti-  
 ificio carnes coctiles reddantur, quo  
 citius atque fieri potest, post necē  
 coqui & comedi ualeant. Melio-  
 res autē calidæ, hyeme præsertim Calidæ  
 & autumno, quā frigidæ sunt: an frigi-  
de edendæ  
 præter hœdinas, quas Auicenna carnes.  
 meliores esse frigidas, quoniā ea-  
 rū quiescit uapor, quā calidas,  
 arbitratur: agninas uerò calidas po-  
 tius. quanquam uniuersalem tra-  
 didit regulam, ut alimentum ac  
 potus, dum hyeme sumuntur, sint  
 actu calida, æstate uerò frigida:

F ij



DE L I T E R A T O R V M

*Carnes coquendi uarietas.* sed neutrum ad rem perueniat, quæ tolerari non possit. Artificium uero tale sit: dum pinguiusculæ carnes

& teneræ ualdeque humidæ sunt, assari, hyeme præsertim & uere, expediet: reliquas uero elixari, æstate præsertim & autumnno, conueniet: quoniam & leuioris concoctionis sunt, & siccitati quæ uiget per id tempus, obsistunt. Assatarum item carniū interiores potius, quoniam meliores humiditates intus collectæ sunt, quàm exteriores partes, edendas putamus.

*Assata carnis cognitio.*

Ligno Iuniperi ueru factum carnes omnes quæ in eo torrentur odore afficit iucundo. Caro assata omnis tunc optima est atque tollenda, cum optimè olet: Saporis enim



CONSER. VALETVD. 43  
indiciū est odor. Hactenus de  
carnibus.

Nunc reliqua alimenti genera <sup>Quorum  
conside-  
ratio.</sup> percenseamus: inter quæ meliora  
esse oua galinæ, perdicis, & pha-  
sianæ cognoscimus: atque semide-  
cocta, ita ut sorbilia sint, Diosco-  
rides laudat: quoniam & facilis  
concoctionis & optimi sanguinis  
materia sint: tum inter cordiales  
cibos Auicenna enumerat, uitel-  
lum complexionis temperatæ con-  
stituēs: quamuis in Canone 2. ui-  
tellum ad caliditatem, albumen  
uerò ad frigiditatem uergere, to-  
tum uerò temperatum esse tradi-  
derit. Serapio autem plus frigidū  
quàm calidū esse arbitratur, nec  
iniuria: plus enim frigidum albu-  
F ij



DE LITERATORVM

men est, quàm vitellus calidus sit: quippe qui temperatus aut propè tēperamentū esse credatur. Sunt autem ante alios cibos sumenda, quoniam & uelociter concoquuntur, & ocyus descendunt è uentriculo, & ocysimè (præsertim uino commixta) nutriunt: etenim omnes boni nutrimenti proprietates obtinent, quòd uelociter in sanguinem mutabilia sunt, minimumque superfluitatis relinquunt: postremò subtile & clarum sanguinem, quo princeps membrorum alitur, generāt: quippe qui subito ad ipsum corpellitur, & in dissolutione substantiæ spiritus & materiæ cordialis præsentissimum remediū est: quæ uerò assata & du-



ra, efficiuntur ad concoctionem <sup>Oua du-</sup>  
 graua, & in uapores fumosos cō- <sup>ta.</sup>  
 uertibilia sunt, uentrémque infe-  
 riorem stipticum reddunt, quem  
 sorbilia leniunt. De quibus hæc  
 sunt Galeni uerba in de Euchy-  
 mia & Cacochymia circa libr.  
 principium. Cochleæ (inquit) cras-  
 si succi censentur: itémque oua, <sup>Cochleæ.</sup>  
 quæ uel elixa, uel tosta, penit<sup>9</sup> sint <sup>Gal. sen-</sup>  
 densata. Frixæ uerò, mali succi, fu- <sup>tentia de</sup>  
 mosæq; in uentriculo cocturæ exi- <sup>ouis.</sup>  
 stunt, secum etiam corrumpentes  
 admistos cibos. Mediocriter uerò  
 cocta quæ ideo appellantur tremu-  
 la, ad coctionē, digestionem, nu-  
 tritionem, bonique succi genera-  
 tionem, sicuti & quæ sorbilia di-  
 cimus, ad leniendas gutturis aspe-



DE LITERATORVM

Piscium  
oua.

Lac.

ritates, idonea sunt. In lacte & ouis multa est copia pinguis humidi: in hoc quidem ut alimenti, in his uerò ut seminis. Piscium oua longè minore tum calefaciendi, tum nutriendi facultate prædita sunt: quanto nanque auium carnes piscium carnibus præstant: tãto sanè magis piscium oua superantur ab ijs, quæ auium sunt. Lactis usum in ætate consistenti potius quàm in adolescentia Auicenna concedit: unde colericis ipsum conferre putat, phlegmaticis autè obesse: quãquam ait, lac cum corporibus proportionẽ habere, quarum causæ non comprehenduntur, nec bonum esse uisceribus, & stomacho nocere, tum caliginem &



tenebrositatem uisus facere, den-  
 tibus obesse, neruis infensum esse,  
 in uenis mesaraicis obstructions  
 gignere, & corrumpi facile ac in  
 acetosum uerti, capitisque dolorē  
 efficere. Vnde ut hæc uitentur in-  
 commoda, iubet solum hauriri:  
 cui, posteaquam sumptū est, quie-  
 tem adhibet: postque ipsum dormi-  
 re, nec quippiam aliud edere do-  
 nec descendat: tum uel maximè  
 acetum uel acetosa post ipsum su-  
 mi prohibet. Consulo tamen, ne in  
 uentriculo coaguletur, ut secum <sup>Lactis</sup> correctio.  
 sacchari parum, aut salis, mellis-  
 ue sumatur. Sal corrigit lac &  
 omnia cibaria: mel etiam come-  
 stum, lac corrigit. Porro lactis cō- <sup>Lactis cō</sup>  
 moda sunt, uentris moderata de- <sup>moda.</sup>



DE LITERATORVM

Lactis ele-  
ctio.

iecto, succi bonitas & nutritio:  
pascuis ipsis quoq; animalium, quo-  
rum lacte sumus usuri, non parum ad  
hæc conferentibus. Cum plura ue-  
rò sint lactis genera, humanum  
certè melius ac præstātius est, quo-  
niam corpori & præcipuè cerebro  
iuuamentum affert: quippè quod  
cerebrum augere creditum sit.  
Postea caprinum, quod tempera-  
tum ponitur, minorémque butyri  
partem obtinuit: similiter cameli-  
num & asininum, quod ob anima-  
lis naturam casei habet minimum,  
atque ob id egregie purgat, & sa-  
lutare est. Vaccinum autem &  
ouinum pinguius est: eò autem lau-  
dabilius est, quò meliori & tem-  
peratiori pabulo nutritur animal



cuius lac bibitur: quod etiam statim atque mulctum est, aut ipso <sup>Lac quando sit bibendum.</sup> ab ubere, sugi debet: alteratur enim ab aëre facillimè, & de bono malum redditur. Mirum autem uideri possit quid est, cur lac adolescentibus, non autem consistentibus uetatur, cum tamen infantibus à natura, utpote conuenientissimum alimenti genus, tributum sit. Sed de hoc & alijs difficultatibus alibi querendum: nunc regimen conseruandæ uoletudinis, non disputationes, conscribimus. Superior lactis pars, quæ caput lactis à summitate nomen apud <sup>Lactis caput.</sup> vulgares Italiæ accepit, usui habenda non est, quoniam relaxat uentriculum, & in flauam bilem un-



DE LITERATORVM

Etuositate sua facile uertitur. Pin-  
 guedo illa dulcissima atque uolu-  
 ptariis iucundissima fit ex cocto  
 lacte parum: nam relictum per no-  
 ctem, pinguedinem colligit in su-  
 Butyrū. prema parte. Butyrū pariter un-  
 ctuosum admodum est: omnia ue-  
 rò unctiosa, & propriè butyrum,  
 (teste Auicenna) obledunt uentri-  
 culum: Vis nanque uentriculi in  
 partium unione & quadam stipti-  
 citate consistit, quam unctiosa  
 impediunt & saepenumero tollunt  
 ac destruunt. Butyrum tamen in  
 se melius est quod ex lacte fit uac-  
 carum mense Maio. Facile in bi-  
 lem abit, habitudinem nactus ca-  
 Colostrū. lidiolem & humidam. Colostrum  
 item uitandum ducimus, quoniā



tardæ concoctionis tardæque de-  
 scensionis est: tum crassi humoris  
 materia est, unde lapidem gene-  
 rare creditur. Caseus recens, au- *Caseus.*  
 thore Dioscoride, bonus est uētri-  
 culo: atqui de hoc Avicenna du-  
 bitat. Ego per magnos calores pri-  
 mæque autumnæ parte & prima  
 mensa edi absque nocumēto posse,  
 existimo. Per frigora uerò non re-  
 centem, sed ueterem (non tamen  
 cariosum aut uetustate nimis du-  
 rum) & moderatè salitū, & se-  
 cunda mensa edendum censeo: in  
 hoc tamen, ut in cæteris omnibus,  
 natura & usus plurimum potest.  
 Sunt enim qui caseum abhorreāt,  
 ut alij uinum, & ita de singulis.  
 Avicēna huiuscemodi proprieta-



DE LITERATORVM

Serum.

tes indiuiduales extra rationem  
esse dixit: oportereque ut experi-  
mentum rationem uincat. Aquā  
uerò lactis, uia medicina potius  
quàm cibi, Maio præsertim men-  
se matutinis horis, pauco permi-  
xto saccharo, ad expurgandum  
sanguinem & flauam atrāque  
bilem sine molestia educendam,  
laudo: etenim lauat, & absque  
mordicatione humorem malum  
extrahit, tum nutrimentum (ut  
Auicennæ uerbo utar) rectificat,  
obstructionesque remouet: ut hac  
ratione impinguare Auicēna sen-  
tiat. In ea uel rosæ uel sena, ut for-  
tius agat, portio conueniens & in-  
xtra peccantem humorem infundi  
per noctem potest, cum particula



anisi uel cinnamomi: sed tūc concoctos esse humores ac præparatos præstaret. Concocta enim medicari moueréq; non cruda, Hippocrates rationalis iubet. Vituperantur autē omnia quæ ex lacte, ouis & caseo, aut aliis etiam rebus composita sunt, quoniam & si pleraque facilis cōcoctionis, singulatim accepta sint: tamen commixta, euadunt concoctionis grauioris, & uētriculo infensa sunt: etenim laborat in concoquendis uariæ naturæ cibariis, & propter longiorem moram in uentriculo, uaporibus petentibus caput fomētum præbent.

Piscium uerò usus ut plurimū pro sanitate seruanda fugiendis

I. Aph.

22.

Torta uel  
Tarta.

Pisces.



DE LITERATORVM

est: etenim pauci & prauis sunt  
 alimenti, multasque superfluita-  
 tes relinquunt in corpore & cor-  
 rumpuntur facile. Vnde Auicen-  
 na post forte exercitium edi prohi-  
 bet, quoniam corruptione subeunt,  
 & humores corrumpunt. Et alibi  
 (quæ fuit Galeni sententia) quod  
 recentes generant phlegma &  
 mollificant uentriculum, nec nisi  
 ualde calidis uentriculis concessi  
 sunt, quoniam frigidi & humidi  
 admodum sunt: saliti uerò calidi  
 & sicci. Quãobrem dum pituita  
 redundat, salitis potius, tum hye-  
 me primòq; uere: bile autem exu-  
 berante & per calores, humidis  
 atque recentibus uescendum est:  
 tamen abstinuisse tutius & salu-  
 brius

Pisces sa-  
 liti.



brius est. Quàm eruditè Home-  
 rus ille homo doctissimus in omni  
 facultate ac ferè diuinus poeta fa-  
 cit Vlysssem piscari per maria, cū  
 ei erranti omne uiaticum defuif-  
 set, innuens dum absque pisce tra-  
 duci uita potest, pisces fluminibus  
 ac pelago relinquendos esse. Sed  
 cū non semper ouis nec carnibus  
 ubique uel omni tempore, aut non  
 omnibus, uesci liceat, atque appe-  
 titus sæpè rationi dominetur, mi-  
 nus malos pisces commemorabo.  
 Principio illud sciendum est, me- <sup>Piscium</sup>  
 liores pisces eos esse, qui nec ma- <sup>electio.</sup>  
 gni ualdè, nec duram admodum  
 & siccam carnem sortiti sunt nec  
 pinguedine multa (omnis enim  
 pinguedo mala, pisciū autem pes-

G



DE LITERATORVM

sima) & tenaci quodam lentore  
 oppleti, nec odore aut sapore malo  
 affecti sunt: sed gratum saporem  
 gustui & suauem afferant, quiq;  
 non statim dum ab aqua separan-  
 tur, foetorem suscipiunt: obseruan-  
 dum prætereà est ut è genere mol-  
 liori maiores sumantur, è duriori  
 uerò minores: nam quod inter hu-  
 mida siccum reperitur, commode-  
 ratum censi omnino debet: sicu-  
 ti quod inter sicca humidum fue-  
 rit. Sit tamen magnitudinis &  
 paruitatis mensura conueniens.  
 Ad hæc omnib<sup>9</sup> eligibiliores, Ga-  
 leno teste, sunt qui in alti degunt  
 scopulis, unde & nomen accepe-  
 rūt: Petrosi enim à petris, & uul-  
 go græcanico, petrìto, nominan-

Petrosi  
 pisces.



tur: quo in genere sunt pectines, Pectines.  
 qui à Venetis & vulgò (ni fallor)  
 Scorpenenuncupantur. est autem  
 genus piscis saxatile, rubrum, spi-  
 nas in dorso habens noxias, unde  
 à piscatoribus euelluntur. Nec si-  
 ne ratione cæteris anteponuntur:  
 plurimi nanque exercitijs sunt, as-  
 fiduisque ventorum & fluctuum  
 agitationibus expositi, minimè-  
 que luto commixti sunt: illi præ-  
 terea laudantur qui de mari ad flu-  
 uios sunt delati, quorum cursui  
 contraria est aqua: & quanto ma-  
 gis elongantur à mari, tanto me-  
 liores habentur & sunt. ijs acce-  
 dunt qui in arenosis degunt, tum  
 qui in aquis dulcibus currētibus,  
 in quibus neque lutum neque for-



DE LITERATORVM

des inueniuntur. Amplius, qui laudabiles plantas & radices, eligibiliores sunt ijs qui sordes comedunt: quo in genere malo sunt, qui à Latinis *Mugiles*, uulgò autem *Cephalis*. *Cephalis*, quasi capitones dixeris, appellantur: quare uitandi sunt, tametsi uideatur saporis esse melioris. Itaque fugiendi sunt pisces qui in lacunis, paludibus, quique in aquis stantibus occlusi degunt. His in uniuersum admonitis, nunc breuissimè piscium genera meliora nominatim perstringamus, quæ cum alimenti melioris, tum leuioris concoctionis esse putantur: qualis est *Mæna*, quæ uulgò *manula* dicitur, quæ succi melioris est quàm *Cobiones*: & tunc

Pisces meliores.

*Manapiscis*.



CONSER. VALETVD. 51  
melior cūm utero grauis est. For-  
ma rotundior foeminae, porrectior  
mari & latior. Qualis *Aurata* *Aurata.*  
quæ Chrysophrys à Græcis ideò ap-  
pellatur, quòd aureum superciliū  
gerat, ut in auratis senioribus cer-  
nitur. Oratam uulgò Venetijs uo-  
cāt à colore auri, quod uulgò Orū  
dicunt: multum alimenti præbet,  
ideò difficulter conficitur. Erithi-  
nus item seu Erithricius, Latinis *Erithri-*  
*Rubellio* uel *rubellus*, à Venetis ar *cus seu*  
bor, à Romanis phragolinus di- *Arbor pa-*  
cis.  
ctus. qualis *Perca* marina ab *Perca.* *Æ*  
tio percides dicta. quæ uerò flu-  
uiatilis est et piscis *Persecus* à per *Persecus.*  
ca denominatur (cui ferè similis  
est) est & optimi saporis & feбри-  
citantibus aliquādo etiam in pro-

G iij



DE LITERATORVM

- Strato appetitu ex calore, concedendus. Sunt & Boces, quas Græci etiam in hodiernum diem &*
- Booba. Veneti Boobas cognomināt, alio idoneæ, & bonæ concoctionis si elixentur: in prunis uerò tostæ dulciores & meliores. qualis etiam*
- Carpio. in Benacolacu gustui suavis Carpio. qualis ad hunc usque diem bene latino nomine uacans Truta.*
- Gobio. qualis Gobius seu Gobio, à Plinio nel Cobio. dictus: ex cuius genere qui parui albiq; sunt, molles, boni succi, bonæque concoctionis sunt: qui autem uirides uel nigri, deterrimi sunt. quales huic germani pisciculi qui uulgò Marsiones appellantur. qualis à Græcis Labrax, Latine Lupus, (non est Lucius aut*



*Sturio ut quidam autumant) uul-*  
*gò Venetijs Varolus dictus, quē* <sup>Varolus.</sup>  
*ante multos annos illic non semel*  
*& magna cum delectatione co-*  
*medi: est autem piscis squammo-*  
*sus, squāmis minutis, candicanti-*  
*bus supina parte, ore immenso si-*  
*ne dentibus, interius tantum aspe-*  
*ro: à capite uirga quædam nigra*  
*ex utroq; latere in caudā usq; pro-*  
*trahitur. præfertur ex cādore mol-*  
*litiæque carnis, qua fortasse mol-*  
*liorem non edi. Qualis item qui*  
*uulgò à Venetis Barbon, Latine* <sup>Barbon.</sup>  
*Mullus dicitur: Trigla à Græcis.* <sup>Mullus.</sup>  
*Cicero in paradoxis Barbatulos*  
*uocat Mullos, & Varro Barba-* <sup>3. de re</sup>  
*tos. Celsus boni succi atque me-* <sup>Rust.</sup>  
*dios inter teneros durósque pisces*



DE LITERATORVM

Contra  
Venerē.

Mullos esse testatur, idem Gale-  
no ferè assueverāte in tertio de ali-  
mentorū uirtute. aluum sistit,  
præcipuè si prunis incoquatur: si  
in frixorio, grauis est & difficile  
concoquitur. Athenæus inquit, si  
Mullus piscis uiuens suffocatus  
fuerit in uino, & uir biberit, non  
poterit agere rem ueneream, ut  
Terpsides narrat. Mullorum fre-  
quenti cibo aciem oculorum hebe-  
tari monuit Dioscorides. Multi  
recentis è capite cinerem contra  
omnia uenena ( præcipuè ex ani-  
malium morsu ) ualere scripsit Pli-  
nius. Barbo autem uocatur à ge-  
mina barba quam in inferiori la-  
bro habet. Squammis est pallēti-  
bus seu ad uiredinem uergētibus,



uirgis quibusdam aureis paralle-  
 lis: qui si uiuus desquammetur, co-  
 lorem sanguineū recipit. Anguil- <sup>Anguil-</sup>  
 las uitasse, quòd nimis humidæ ac <sup>la.</sup>  
 uiscosæ, cõtulerit: de quibus à pau-  
 cis animaduersa quædam scribere  
 non piget. Per uniuersæ Anguillæ  
 spinam, filum transit nigrum, ue- <sup>Anguillæ</sup>  
 luti uenula (ut etiā in cancri cau- <sup>pars ue-</sup>  
 da) in quo eius uenenum abscon- <sup>nenosa.</sup>  
 ditur: quod antequam coquatur,  
 extrahere conuenit. plus temporis  
 requirit eius coctio quàm reliquo-  
 rum piscium. Tosta quàm elixa  
 nutrimento est commodior, uitio-  
 sis scilicet humoribus per ignem  
 sublatis. Circa solstitium æstiuale  
 à medicis reijcitur: solidiores pin-  
 guioresque præferuntur & fœmi-



DE LITERATORVM

ne praesertim, (hæ caput repandis  
us habet) sed meo iudicio quocū-  
que tempore ab his quibus hoc re-  
gimen à me scribitur, damnandæ  
sunt: quoniam duræ concoctionis  
sunt, & humorem viscosum agge-  
nerant: quamuis heluonum gut-  
tur leniant suauiter. Hoc de An-  
guilla nō præteribo, quod aliquā-  
do apud naturæ secretarium quē-  
dam legi, & multos ingenuè do-  
cui, licet (quod sciam) nemo ha-  
ctenus expertus sit, nec mihi ob  
multa impedimenta & priuata  
incommoda facere licuit, ut nec  
multa alia quæ aliàs uellem &  
possem. Illud tale est: (fides penes  
authorem sit) si quis alicui bibaci  
uelit uini odium inducere, uiuen-

Vini odiū  
inducen-  
tia.



tem Anguillā in tāta uini quan-  
 titate in aliquo patulo uase tegat,  
 ut spōte suffocetur & pereat: quā  
 ablata, propina liberaliter ex eo  
 solo uino cui uolueris nesciēti: (nā  
 si sciret non biberet, nisi fatuus es-  
 set.) illud idem fieri scribunt ali-  
 qui, si aqua è uite incisa manās,  
uino commixta alicui nesciēti se-  
 mel aut bis ad bibendum detur.  
 Sed ad pisces redeamus. Cancrī  
 etiam ut plurimum uitandi, quo-  
 niam caput lēdunt: sub cancris  
 autem paruas squillas complectā-  
 mur. Conchiliorū item genera, ut  
 ostrea, conchas, parcè edenda pu-  
 tamus. Artificium uerò coquen-  
 di tale sit, quale piscium natura,  
 tempus, & consuetudo postulat:

Cancrī.

Cōchilia.

Pisces co-  
quēdi ra-  
tio.



DE LITERATORVM

sed humidiores & molliores, ac  
potissimùm humido tempore, as-  
sandi potius, id est, absque liquore  
aqueo, solo igne coquēdi sunt: oleo  
tamen & aceto ad condiendum  
utilicebit. Duriores uerò pisces  
elixandos benèque coquendos cen-  
suerim: quo in genere Sturio est  
ac spondilus ab Italis scinaglia di-  
ctus, à Germanis, ni fallor, Mo-  
ne. subdura est carne, & lauda-  
tissimus piscis. illud etiam in uni-  
uersum tacere nolo, cibos omnes  
frigidos aut humidos corrigi per  
bonum uinum, bonisque aromati-  
bus, ut suis contrarijs.

Sturio  
Spondilus

Ciborum  
frigidorū  
correctio.

Salis na-  
tura.

Sed tempus est ut de his quæ  
ad condiendi usum ueniūt, ac pri-  
mò de Sale, tum de complusculis



alijs, nonnulla perstringamus. Sa-  
lem in omnibus ferè ciborum ge-  
neribus conuenientem esse, nemo  
ambigit, quoniam ea ipsa & con-  
coctibilia & gustui gratiora  
efficit: quin etiã abstergit atque re-  
soluit & siccandi uirtute putredi-  
nem impedit, & stiptica ui confor-  
tat: tum facilem cibi descensionẽ  
& superfluitatum expulsionem  
reddit, phlegma subtiliat, conco-  
ctionem si frigidus fuerit uentri-  
culus iuuat. Sed eius moderatus  
sit usus, quoniam suo acumine  
uētriculum lædit & uiscera, tum  
nauseam ac uomitum facit, ni-  
miũque conturbat: imò etiam  
aluũ mouet, si drachmæ pōdere  
ieiuno mane sumatur. Sequitur



DE LITERATORVM

oleum, ad multa condienda oppor-  
tunum. nec in percensendis oleorū  
generibus immorabor, cū breui-  
tatem uelim. Olea (ut *Auicenna*

*Olea cō-* inquit) omnia relaxant uentricu-  
dimenta- lum, præter oleum de nucibus &  
ria. pistacijs pistacijs seu phisticis, atque oliuis:  
è nucibus omnibus de pistacijs, præstat, sed  
Omphaci- necubi factum uidimus: è nucibus  
cium o- leum. Verò factum pectori & linguæ

obest. Quamobrem de oliuarum  
oleo tractandum est. Omphaci-  
num, id est, de immaturis oliuis cō-  
fectum oleum, utpote sanis &  
præcipuè calidis corporibus con-  
gruum, *Auicēna* laudat, nec sine  
causa: etenim minus unctuosum,  
minúsque calidum est, stipticita-  
tēque uentriculo opportunam



obtinet. Quamobrem si antequam  
 completam maturitatem affecuta  
 oliuæ sint, ex illis oleū fiat, quo per  
 calores uescare, certè contulerit:  
 id nanque cōmoda sine incōmodis  
 præstare, & nimia in biliosis aut  
 sanguineis sanguinis tenuitatem  
 & fluxibilitatem sistere poterit.  
 Auerrois autē summis præconijs  
 oliuæ maturæ oleū quod dulce & Oleū ma-  
 nouum sit, celebrat, quòd eius na- turarum  
 tura ferè temperata sit, exiguum oliuarum  
 calorem sortita: tum cōuenire ho-  
 mini secūdum totam sui naturam  
 atque substātiā, & impinguare  
 hepar, eiúsque substantiam arge-  
 re arbitratur: unde in regione sua  
 etiam carnes oleo condiri consue-  
 uisse, & multos pingues hoc pa-



DE LITERATORVM

Et o euasisse commemorat . Nos  
omphacinum æstate , hyeme uerò  
& autumno dulce edendum sen-  
timus : quoniam illud frigidum,  
hoc uerò parumper calidum sit.

Amygdalinū dulce pectoris an-  
gustia laborantibus conuenit, fau-  
ces enim asperamque arteriam le-  
nit, humoresque in thorace conten-

Oleum  
amygda-  
linum.  
Amygda-  
larum cre-  
mor.

tos proiectu faciles reddit: ex earū  
autem cremore elixato , sorbitiū-  
cula paratur optima, quæ & alat,  
& diffecet, & renibus opitule-  
tur & uiscera, thoracemq; expur-  
get: non perinde tamen uentriculo  
accommoda sit. Mel & aqua eius  
uentriculo præsertim frigido &  
humido, quando calidum & sic-  
cum est, laudatur: ideo præcipuè  
senibus

Mel.  
Aqua  
mellis.



senibus cōuenit, ac temperamen-  
 to frigidis, & hyemis ac ueris tē-  
 pore: incommodū hoc biliosis, at-  
 que æstate sumptū. In aqua mellis  
 cōficienda spumam leui coctione  
 auferre operæ precium est, quoniam  
 si spuma eiecta non sit, inflare cō-  
 prehensum est. Vim autem abster-  
 gendi & obstructiones aperiendi,  
 ac humiditates resoluendi, ac po-  
 tissimum è profundo corpore edu-  
 cendi, putredinemque prohibendi  
 habet. Sed de genere meliori eli- Mellis e-  
 gendum est mel, quod ueræ dulce- lectio.  
 dinis boniq; sit odoris ac coloris ad  
 rubeum decliuis, nō subtile, uisco-  
 sum. Et melius est uernum, dein-  
 de æstiuum, hyemale uerò malū:  
 Acre uerò mel pessimū est, adeò

H



DE LITERATORVM

Saccharū.

ut uenenosum esse creditum sit. Saccharum uerò frigidius melle & subtilius est: calidum enim & humidū in fine primi gradus creditur: per artificium autem ulteriori scilicet coctione (qua albescit) minus calidum & magis siccum redditur. omnino leniendi & obstructiones aperiendi abstergendiq; uim non minorem melle obtinet: & est bonum uentriculo in quo flaua bilis nō gignitur: facile enim in bilem uertitur: phlegma item abstergit quod in stomacho reperitur, & uentrem lenit. hoc igitur quolibet anni tempore, melle autem hyeme & secunda autumnii parte, uesci expediet. Acetum melancholicis.

Acetum.



obesse, cholericis uerò prodesse dicitur: unde calido stomacho pariter & humido concessum est: appetitum excitat & concoctionē inuat, sistit bilem, & materias ad interiora effundi prohibet: subtiliat, incidit, ita ut phlegmati aduersetur, praesertim adiutū cinna-  
momo & passulis, ita ut eius frigiditas & acido nimia tollatur: quin etiam frigido uentriculo in hunc modum proderit. hoc artificio castigandum acetum ducimus, ut cum optimis passulis decoctum sit, deinde, si opus est, odore cinna-  
Cinna-  
momi inuetur: etenim cinna-  
momi.  
mum praeter calorem quem habet, quippe quod uersus tertium gradum esse caloris dicitur, ventri-

Hij



DE LITERATORVM

eulo etiam & hepati plurimum  
confert: nanq; & obstructions  
aperit, & utrunque confortat:  
uentriculi præterea humiditatem  
exiccat, & putrefactionem fieri  
prohibet: omnem uirtutem robo-  
rat & corruptam instaurat: tum  
caput, educendo humiditates quæ  
in eo sunt, mundat: quin etiam le-  
nit & confert tussi ac pectori, ex-  
trahens quod in eo noxium est.  
hæc de condimentis.

Nunc de granis & herbaceis,  
ac id genus aliis, quæ ad fercula  
opportuna sunt, agamus. Oriza  
Oriza. quod uulgo Risum dicitur, multi  
est alimenti ad caliditatē siccita-  
temq; uergentis: hyeme comedi po-  
test. Oriza cum lacte apparata



seu condita, bonum habitū & ge-  
 nitale semen auget. *Panicum* ue- *Panicum.*  
 rò & *Milium* per humida tem- *Milium.*  
 pora, siue calida, siue frigida sint,  
 edi possunt. Autumnali uerò tē-  
 pore, quoniam frigidum & siccū  
 est tempus, *Far* calidum & hu- *Far.*  
 midum, expedientius est. Quòd  
 si far ex hordeo sit, æstate potius  
 edendum fuerit, quòd hordeū fri-  
 gidum sit. Cum iure autem car-  
 nium, grana hæc coqui debent, *Grana di-*  
 aut in aqua, addito postmodum *cta ut co-*  
 lacte amygdalarum dulcium: aut *quenda.*  
 oleo sint cōdita: potes deinde sac-  
 charum arbitrati tuo adiungere.  
 Ex leguminum genere *Cicer* ac *Cicer.*  
 præsertim ius in quo decoctū est, *Ciceris*  
 laudant: Sed media mensa, non *ius.*

H ij



DE LITERATOTRVM

initio nec fine edendum, Auicenna existimat. alimentum corpori præstat ualidius quidem, idq; modicè purum, alioqui flatuosum & quod ualentio rem uentriculum postulet. Iusculum tamen ex hoc præfertur, quòd & absterget, & Lens. urinam cieat. Lentes uituperant, quia uentriculum ledunt, & obstruunt hepar: ad hæc melancholicum humorem generant, & uisum obtenebrant: atque inter legumina pessimum omnium est edulium, unde crassus, terrestris, & atrabilarius sanguis gignatur: uentrem sistit, bis terue aut pluries etiam feruefacta, abiectioq; iure: quādo minimè ad hūc modum paratam, aluum subdu-



cere magis affirmant: sanè ab hac  
 abstinendum censeo, ut nocentis-  
 sima, & agrestibus accommoda  
 magis. Fabæ uerò grauiores ad  
 concoquendum sunt, & uentosi- Fabæ.  
 tatem habent, quæ si uel triū die-  
 rum spacio decoquantur, ab in-  
 flatione tamen non liberantur: ua-  
 pores item prauos mittunt ad ce-  
 rebrum, & propterea horribilia  
 somnia faciunt: sanguinem gene-  
 rant crassum. Relegantor igitur à  
 te in uictus ratione: licet abster-  
 gendi alioqui, atq; enutriendi præ-  
 ditæ esse facultate uideantur: quòd  
 si harum quandoq; usus tibi ingruat  
 necessarius, præfertur ex his pul-  
 mentum, ut quod & abstergat ma-  
 gis, & flatulentia plurimum in-

H iij



DE LITERATORVM

ter coquendum, remisert. quòd si  
 semina præterea aliqua admisceas  
 flatum discutiētia, Græci ἄφροα  
 appellāt, mellisq; aliquid ad hæc,  
 sic plurimum sanè inde noxæ dis-  
 cussis. inter illa semina præci-  
 pua sunt, Carū (uulgò carui) ani-  
 sum, fœniculum, cuminum. De-  
 phaselus. teriores his Phaseli sunt, vulgò  
 Faseoli, qui calidi ac terrestres  
 sunt, cerebriq; spiritum cõturbāt,  
 & praua inquietaq; somnia fa-  
 ciunt, & uertiginem suis uapori-  
 bus pariunt. Satis iam de frumē-  
 taceis ac leguminibus dictum:  
 potes autē ex dictis etiam nōdum  
 tractata dignoscere. In omnibus  
 potiora censentur uiridia, ut pote  
 quæ leuem etiamnum humidita-



tem retineant : postquam enim <sup>Legumi-  
num ele-  
ctio.</sup> hanc quoque temporis tractu amiserint, crassiora euadunt, terreaque magis. Ac quemadmodum arescentibus succosa preferuntur, sic crudis elixa, & incoctis decocta.

Post tractatum de leguminibus, de oleribus quoque ac radicibus dicamus arboreisque fructibus, atque autumnalibus. Raparum genera & si Democritus omnino <sup>Rapa.</sup> cauenda putarit, tamen Galenus Dioclis sententia fretus, laudauit, quod atram bilem concoquant, & commodè urinam cieant: & teste Auenzoar, quem Auerrois sequitur, mirabile uim illuminandi oculorum aciem habeant. Et quamuis plurimo abundent humore, qui



DE LITERATORVM

solet officere uentriculo & mate-  
riam uento suggerere : castigari  
tamen humor hic potest, si primo  
in aqua largiore sale condita co-  
quantur, tum expressas & nimio  
illo humore liberatas ac in iure  
carnium completè decoctas, &  
(si opus est modico aniso aut cin-  
namomo conditas, edere non du-  
bito. iis germanæ radices illæ sunt,

Carotæ.

quæ vulgò Carotæ dicuntur: qui-  
bus decoctis, in acetariis hyeme  
uesci iure liceat. Radicibus item

Apij &  
Petroseli-  
ni radi-  
ces.

Apij & Petroselinum hoc pacto &  
tempore, ac potius in principio præ-  
dij uesci expediet in iure coctis,  
quoniā materias à superioribus ad  
inferiora, ciedou rinam, trahunt:

Cicho-  
rium.

Vere autē & æstate cichorij quod



Intubū uocāt Latij, radicē pariter  
 decoctā laudamus: nec minus fo-  
 lia, dū tenella sunt. Radiculas in- Radici-  
ia.  
 fensas esse Galenus notauit, imo  
 olerū omniū radices excrementi-  
 tias esse dixit, & cōcoctu diffici-  
 les. Adsunt itē Endiuiā & La- Endiuiā.  
Lactuca.  
 ctuca, quibus tēpore feruido in  
 acetariis & in ferculis uescamur.  
 Si Mentā eis aut etiā aliis frigidis Menta.  
 rebus misceas, rectē erit: quoniam  
 Menta uim habet confortādi ui-  
 scera, ac præcipuē uentriculum,  
 crassūque ac prolificum sperma  
 efficit, nec non spermatis uasa ro-  
 borat, unde in profluuiō spermatis  
 maximē confert: cuius item suc-  
 cus cū aceto haustus, sanguinē ab  
 interioribus manantē sanat: tum



DE LITERATORVM

laudabili odore affecta, & infusa  
proprietate latificat. Herba item

Acetosa  
seu Oxa-  
lis

quæ à sapore Acetosa dicitur, per  
id tēpus edenda est, quod frigida  
in primo gradu sit, mirāmq; uim  
confortandi obtinet: subtili nan-  
que stipticitate, ut Auicēnæ utar

Portula-  
ca.

uerbo, prædita est. Portulacam  
uerò fugiēdam ducimus quòd ni-  
miū frigida, quippe in tertio gra-  
du, tū eius nutrimentum paruum  
& illaudabile est, & appetitum  
deicit: quanquam bili resistit, &  
manantem sanguinem à pectore  
potissimum cohibet: eius tamen  
frigiditas (si quando uesci cōtige-  
rit) menta aut fœniculo tempe-

Borrago.

ratur. Borragine uerò (quod est  
uerum Buglossum) & vulgari



buglossa uere nec non æstate, quin <sup>Buglossa.</sup>  
 etiam duobus aliis anni tempori-  
 bus in acetariis siue ferculis au-  
 dacter uesci poteris: temperatæ  
 nanque complexionis esse dicun-  
 tur, & sanguinem cordi amicum  
 ac letitiam generant. Lupulis co- <sup>Lupulus.</sup>  
 dem artificio, uerno tempore, quo  
 reperiuntur, & prima mēsa, ues-  
 ci contulerit: quoniam inter me-  
 dicinas hepatis temperatas & ape-  
 ritiuas urinamque cientes nomi-  
 nantur. Maioris autem prouoca- <sup>Asparagi</sup>  
 tionis esse asparagos nouimus, ac  
 melioris succi, quibus pariter an-  
 te cibos alios uescendum est. Si-  
 clam verò seu Betam, quam vul- <sup>Beta.</sup>  
 gò Blitam & Mangold uocant,  
 in prima mensa pro ferculo, quod



DE LITERATORVM

ex humore quem insitum habet,  
nitroso, aluum subducit, & he-  
patis atque splenis obstructiones  
aperiat, si alba sit laudamus: neq;  
enim melancholicū humorē pro-  
creat, quod brassica facit. Nigrā  
tamen Betam quod ferē atrum  
humorem generet, vituperamus.

Betæ autem radices, subrubræ,  
Betæ radi rubræque ualentius nutriūt, san-  
guinemque gignunt, longē quā  
folia, crassiorē: illud insuper obti-  
nent, quod flatum pariunt, quum  
facile alioqui per aluum descen-  
dant: ideoque hæ quoque ad usum  
aliquando adhibendæ. Quas au-  
tem vulgò Spinachias dicunt, ra-  
rò edēdas censemus, quoniam su-  
persuā humiditatem nactæ sunt:

Spina-  
chia.



gutturi tamen & pulmone confe-  
runt, & uentrem leniunt: qua-  
propter ante cibum edendæ sunt.

Brassicam uerò frigido & humi-  
do tempore, ut calida & sicca; Brassica.  
edi posse arbitror: quoniam abster-  
gendi & lauandi urinamq; ciendi  
uim obtinet: ius tamen eius magis  
laudo. Feruesfacta hæc nec abiecto  
humore emollit aluum: eandem  
adstringit quater aut eo etiã plus  
proiecto liquore, atque ita deuo-  
rata. Atrabilarium humorem  
hæc plus in se parit: substantia  
Brassicæ lædit os uentriculi, &  
visum obtenebrat: quapropter hu-  
ius usus, nisi urgente penuria me-  
liorum rerum, reiiciendus tibi. Et  
deterius illud genus quod vulga-



DE LITERATORVM

ex humore quem insitum habet,  
nitroso, aluum subducit, & he-  
patis atque splenis obstructiones  
aperiat, si alba sit laudamus: neq;  
enim melancholicū humorē pro-  
creat, quod brassica facit. Nigrā  
tamen Betam quod ferè atrum  
humorem generet, vituperamus.

Betæ autem radices, subrubræ,

Betæ radi rubræque ualentius nutriūt, san-  
aes.

guinemque gignunt, longè quàm  
folia, crassiorē: illud insuper obti-  
nent, quod flatum pariunt, quum  
facile alioqui per aluum descen-  
dant: ideoque hæ quoque ad usum  
aliquando adhibendæ. Quas au-  
tem vulgò Spinachias dicunt, ra-  
rò edēdas censemus, quoniam su-  
perfluā humiditatem nactæ sunt:

Spina-  
chia.



gutturi tamen & pulmone confe-  
runt, & uentrem leniunt: qua-  
propter ante cibum edendæ sunt.

Brassicam uerò frigido & humi-  
do tempore, ut calida & sicca; Brassica.  
edi posse arbitror: quoniam abster-  
gendi & lauandi urinamq; ciendi  
uim obtinet: ius tamen eius magis  
laudo. Feruefacta hæc nec abiecto  
humore emollit aluum: eandem  
adstringit quater aut eo etiã plus  
proiecto liquore, atque ita deuo-  
rata. Atrabilarium humorem  
hæc plus in se parit: substantia  
Brassicæ lædit os uentriculi, &  
visum obtenebrat: quapropter hu-  
ius usus, nisi urgente penuria me-  
liorum rerum, reiiciendus tibi. Et  
deterius illud genus quod vulga-



DE LITERATORVM

Caputia. res caputias vocant, Latine Brassica capitata: à Plinio Lacuturris.

Cōtra uinum.

Brassica omnis contra temulentiam pollere creditur, ob eam quæ inter uitem & brassicam est, antipathiam: quandoquidem obseruatum sit, uitem, ad cuius radices adsita fuerit brassica, non paruo intervallo sponte sua refugere. ob id cū alijs, tū præcipuè Germani frequenter mensis apponunt, ut vini (quod parcius bibere præstaret) noxam effugiant. Pollent hac in re magis caules ad rubedinem vergentes. Vidi aliquem doctum ac philosophum conuiuio accumbentem, in quo strenuè potandum erat, foliolum caulis crudi clām prægustasse ac comedisse: quæ res illi



illi ex parte profuit: vinum tamen vires suas in illo exeruit quoquo modo. Damnātur item quæ à rapis, è quibus etiam orta sunt, raputia uocantur, quòd graua ut concoquantur & atrii humoris materia sunt. Petroselino autem hyemelargius uesci expediet, calidū enim est in tertio gradu: obstructions aperit, urināque prouocat. Aestate uerò cum frigidis ut cum succo acerbæ uuæ, dum in iure coquitur, nec non cum cucurbita & cucumere, si uesci contigerit. Sed rarius hisce uescēdum est: quoniā hic crudi humoris materia est, & ad longas febres præparat: frigidique & humidi admodum est temperamenti, illa uerò quòd

Raputia.

Petroseli.  
nam.

Cucurbita.

Cucumer



DE LITERATORVM

uentriculo & colo intestino infensa sit: & corporibus quibus phlegma aut atra bilis frigida dominantur, infensissima sit. si cruda estur, in medio est peponum ac cucumerum: decocta melior euadit: frigida & humidaq; temperaturæ alimentum præstat, huiusque plurimum usus, ut medicamenti constat: alias inutilis, & minimum alimentum exhibere putatur, humoremque gignere aquosum: præsertim cum frigidum nacta fuerit uentriculum. cum his etiam Cherefolium herba misceri commodè potest, quæ et uentriculo frigido accommoda, & grati saporis est. Amantia, Fungi, et Tubera, ut quæ frigida & humidaq; naturæ sint, succuq;

Cherefolium.

Fungi.  
Tubera.



generent crassum, crudumque, calido siccoque temperamento conueniunt: innocentiores redduntur Fungi muria asseruati, quod lento rem ex parte amittant: sed noscendi prius sunt boni, cum radice ortus sui, tum etiam generis & substantia: at satius erit ista athleticis hominibus relinquere. Acuta uero Cepae.  
ut cepas, allia & porra, utpote Allia.  
Porrum.  
studio uero uel publico aliena, uita da ducimus: nisi forte hyeme his coctis & in Acetariis ubi pituita redundet, uti, phlegmaticis liceat. Porrum cepis, allioque probabilius, si decoctum edatur: multum enim succi mali, acrisque remittit elixatione: concoqui tamen quadantenus contumax hoc quo-



DE LITERATORVM  
que esse cēsetur, ob fibrosum, quod  
illi inest: etiam si humores in tho-  
race contentos, faciles reiectatu  
reddat, ob innatum lentorem: lo-  
tium hoc mediocriter mouet.

*Fructus.* Fructuum plura sunt genera,  
quorum nonnulla nutriendi uim  
obtinent: Nam (ut Auicenna in-  
quit) Fructus nutriendi magis si-  
miles sunt ficus & uuae bene ma-  
turae, & Daetili in regionibus &  
ciuitatibus, in quibus esse consue-

*Ficus re-  
cens &  
sicca.* uerunt: Parcius tamen meo consi-  
lio edendi sunt quòd ficus recens  
inflatua est, & Galeno teste, ob-  
est uentriculo: è sicca uerò ficu ge-  
nitus sanguis, malus est: ad hæc pe-  
diculos ambæ generant, cū pro-  
pter corruptionem humoris earū,



tum quòd materiã de interioribus  
 pellunt ad exteriora: & propterea  
 Comitiali morbo & Apoplexiæ  
 conferre ab Auicenna dicuntur.  
 Impinguare item feruntur: & li-  
 cettalis pinguedo modicum per-  
 stet, & ab alimento panis distet  
 plurimum, earum tamen alimen-  
 tum maioris roboris est nutrimento  
 reliquorũ fructuũ. quoniã autem  
 ficus uelociter descendit & pene-  
 trat, uiasque cibi abstergit & mũ-  
 dat, idcirco ante cibũ edenda est.  
 Meliores quidem esse albas, tum  
 rubeas, postremò nigras, Auicen-  
 na indicat. omnes etiam, renum  
 arenulas repurgat. Caricæ (inquit De Euch.  
 Galenus) cũ nucibus sumptæ, ci- & ca-  
 bi præstantissimi sunt, cum amy- coch.

Ficũ e-  
 lectio.



DE LITERATORVM

dalisque similiter: sed cum his ob-  
structiones aperiunt, non tamen  
ita bonum succum præstant, nu-  
triantq; , ut cum miscentur cum  
nucibus. Sūt qui Caricas cū ruta  
nucibusque præsumptas uenenis  
uniuersis aduersari fateātur. Vna  
pariter albæ nigris eligibiliores  
existunt, modò sit in cæteris loci  
& maturitatis paritas. Laudatur  
autem quæ præterquam quòd be-  
ne matura est, præterea si duobus  
aut tribus diebus suspensa & soli  
exposita fuerit: hæc enim ali-  
mentum proximum nutrimento  
ficus præbet: quæ non aliter atque  
ficus ante cibum edenda est,  
quòd aluum leniat. eius tamen u-  
sus uesicæ incommodus est: qua-

Venenis  
remediū.  
Vna.



propter ab his quibus renes uel  
 uesica arenam uel calculos ge-  
 nerant, uitanda est: multam  
 etenim fecem relinquit in corpo-  
 re, quinetiam uapores plurimos  
 mittit ad cerebrum, quemad-  
 modum & in uase dum vinum  
 ex ea gignitur, apertissimè cōspi-  
 cimus. nocent etiam vuæ ac ficus  
 visceribus in scirrum duratis, &  
 infarctu laborantibus aduersæ.  
 Veterascentes multum humidita-  
 tis recrementitiæ amittunt. Passæ <sup>Passula.</sup>  
 Verò quæ ab oriente uehuntur,  
 abstergunt, amicæque uentriculo  
 & potissimum hepatis à tota sub-  
 stantia sunt: tum uesicæ & reni-  
 bus, nec nō intestinorū dolori con-  
 ferūt, & uniuersum corpus rectè



DE LITERATORVM

nutriunt: quamobrem & prima  
& secunda mensa, tutò edi pos-  
*Fructus* sunt. E fructibus uerò qui nullū  
*ante cibū* aut certè modicū nutrimentū cor-  
pori tribuūt, quidam sunt, qui fa-  
cilè descendunt, quique ante alios  
edendi sunt cibos: Alij uerò sunt  
quos post epulas sumpsisse rectius  
est. Sumi igitur ante cibum non-  
nulla fructuum genera, iussit A-  
uicēna, ut Melones, Mora, Chry-  
somela, Persica, Pruna, cerasa:  
huiusmodi nanque fructus nimīū  
humorem & facilè corruptibile  
obtinent: quapropter quàm citius  
fieri potest, de corpore pellēdi sunt.  
Id uerò fiet si absque alio cibo su-  
mantur, deinde post ipsos ambu-  
letur, & aliquid sumatur ad hoc



ut labātur, ut *Auicennæ* sententia est: quinimò ait, quòd ij fructus recentes non sunt boni, nisi corporibus exercitatis cholera rubra abundantibus, & in æstate: subditque rectius esse his abstinere, quoniam aquosum sanguinem generant, qui facile ebullit subindeque putrescit. Tametsi enim ea ipsa hora qua sumuntur, refrigerando prosint calidis, quoniam frigidi & humidi sunt: tamen, (ut dictum est) ad putredinem sua humiditate parant: similiterque sanguinem humore implent crudo: ut *Melō* uiridis qui *Anguria* uulgo dicitur: qui etiā altera ratione fugiendus est, quòd in quemcunque humorem uertitur quem in uentri



DE LITERATORVM

culo inuenit. Quòd si fortè tibi libet prænominatos fructus sigillatim nosse, ut meliores, uel ut recti<sup>9</sup> loquar, minus malos deligas, pau-

*Melo seu  
Melope-  
pon.*

*eis* accipe. Melo inter hos fructus & humoris & nutrimenti est melioris, nec facile in humorem quem in uentriculo inuenit ( ut Anguria ) conuerti est aptus : absteriusque est & urinam prouocat: sed eo quo supra dictum est modo, comedendus est : alioquin putrescit, & ex putredine morbos

*Mora.*

generat acutos. Mora & si uim quandam stipticam sortita sint, uentriculo tamen infensa esse, & in eo qui debilis est, facile corrumpi, Auicenna putauit: Sunt calida & humida quæ dulcia sunt, ace-



tosa uerò frigida. *His germana ce- Cerasa.*  
 rafa sunt: facile enim & putrescunt  
 & corruptionem subeunt. minus  
 tamen malū genus illud est, quod  
 acerbum simul nec non & dulce  
 benéque maturum est, quæ vulgò  
 Maraschæ dicuntur: hæc enim mi- *Marascha.*  
 nus putrescunt, & magis refrige-  
 rant. omnia tamen frigida & hu-  
 mida sunt: quorum alia dulcia,  
 molliāque: dura alia habentur, &  
 quæ adstringant magis. Deligen-  
 da priora illa, ut quæ melius con-  
 coquantur, faciliusque aluum sub-  
 eant. Secunda magis faciunt ad  
 ventriculum, qui in bilem agitur,  
 quippe quæ nec facile omnino cor-  
 rumpantur, & uentriculum ad-  
 strictoria facultate corroborent:



DE LITERATORVM

*Persica.*

immodico tamen horum usu, nisi  
 vnà in corruptelam ab insitis hu-  
 moribus trahantur, aquosus hu-  
 mor procreatur. Persica poma at-  
 que Armeniaca frigido ipsa quo-  
 que atque humido temperamento  
 constant: probè concocta tenuem,  
 humidumque sanguinem generāt.  
 Solent porrò hæc quoque nisi faci-  
 lè aluum subierint, in corruptelam  
 abire, & cum humoribus vnà im-  
 mutari quoscunque tādē offen-  
 derint: quamobrem quibus ægrè  
 per aluum descendunt, consulue-  
 rim ego iis, omnino, ut ne ea quidē  
 attingant. Nam Armeniaca quæ  
 Græcè Chrysomela, & Latinè  
 Mala aurea uocantur, dum hu-  
 mida & recentia sunt, putredini

*Armenia  
 ca.*



exposita admodum sunt, ideóque  
 febres generant. Auicenna iubet  
 mastichen & anisum cum uino de  
 passis aut melle sumi cum eis debe-  
 re. Persica authore Dioscoride, Persica.  
 bona uentriculo sunt & aluum le-  
 niunt ante cibum sumpta si matu-  
 ra sunt: post alium uerò sumpta,  
 & corrumpuntur & corrumpūt  
 cibum. Sicca uerò tam Persica  
 quàm Chrysomela, non ante sed  
 post cibum edenda sunt, quoniam  
 dura ualde ad concoquendū sunt:  
 abstinuisse tamen rectius est, quo-  
 niam præterquam quòd graua  
 sunt uentriculo, parui quoq; sunt  
 alimenti. Persica tamen inquit  
 Auenzoar, fœtorem oris uitio uē-  
 triculi procedentem remouēt, nec,



DE LITERATORVM

*Pruna.*

Ut inquit, iuuamentum aliud ob-  
 tinent. His Pruna commendan-  
 tur magis: siquidem facile per aluū  
 deiiciantur. Solent enim nonnullis  
 hæc quoque corrumpi, non statim  
 per aluū reiecta. Pruna quæ dul-  
 cia sunt, nimia humiditate debi-  
 litant uentriculum: quæ uerò me-  
 dium saporem nacta sunt, fortius  
 bilem reprimunt: quorum etiam  
 frigiditatem Auicenna emenda-  
 re docuit potu aquæ mellis, & ui-  
 no de passis. Sed tempus est ut de  
 fructibus qui post cibum edi pos-  
 sunt, nonnulla percurramus: plu-  
 res nāque sunt qui uapores caput  
 ascendentes frenant, & os uentri-  
 culi roborant, qualia sunt Mala  
 granata, Cotonea, Pyra, & id ge-



nus alia. Sed primo de his quæ &  
 ante & post cibum edi possunt,  
 varia ratione, agendum. Grana-  
 torum uerò seu Punicorum cū tria <sup>Punica</sup>  
 sint genera, dulcia, acrida, & inter <sup>mala.</sup>  
 hæc media: Dulcia quidem frigi- <sup>Dulcia.</sup>  
 da & humida in primo gradu uē-  
 triculo & hepatis conueniūt, spiri-  
 tumque & præcipuè naturalem  
 mirificè iuuāt, adcoque inter pin-  
 guedinem facientia numerantur:  
 materias item ad uias urinæ, leuius  
 tamen quàm acetosa, dirigūt. Ita-  
 que mihi summopere placent, qui-  
 bus cū aliis anni tēporibus, tum  
 vel maximè autumnali, quacun-  
 que mensa ac præsertim cum tosto  
 vescaris. Medium uerò nacta sa- <sup>Media.</sup>  
 pore, dulcibus frigidiora sunt,



DE L I T E R A T O R V M

Vnde calefacto uentriculo perop-  
 portuna, mediocrémque abster-  
 sionem cum stipticitate & refri-  
 geratione naëta sunt. Admirabi-  
 lem, præter cætera, uim narrat  
 Auenzoar, & confirmat Auer-  
 rois, quòd prohibent corruptionem  
 cibi in uentriculo, si fumosa aut si-  
 milis odori ouorum fuerit: quòd  
 si acetosa corruptio sit, cauenda  
 hæc esse, dulcia uerò nō obesse ad-  
 monet: Vnde & uice saporis me-  
 dia mensa, & post epulas ad ro-  
 borandum os uentriculi, & pro-  
 hibendum uaporum ad superiora  
 motionem, tutò uesci poterit qui-  
 cunque, præsertim calidi uentri-  
 culi. Acetosa uerò maiorem frigi-  
 ditatē sunt affecuta, quæ non nisi  
 valde

Acetosa.



Valde biliosis cōmodare possunt,  
 quoniam intestinis sua acredine  
 atque etiam nervis officiunt. Po-  
 test tamen eorum acredo sacchari  
 aut mellis dulcedine remoueri:  
 magnam autem uim in extingue-  
 da bile feruida, & reprimenda  
 vaporum eleuatione obtinent. In  
 vniuersum uerò Punica omnia a-  
 limento leui constant, sangui-  
 nēmque perpetuò gignūt tenuem:  
 suntque uentriculo amica, & quæ  
 mordaces succos aboleant: quapro-  
 pter horum quoque opportunus ti-  
 bi usus constet, quum uidelicet in  
 corpore exuperare calor uideatur,  
 aut anni tempus tale urgeat: alio-  
 qui superuacaneum fuerit, quæ  
 pro medicamento ratione sumun-

Abu sus  
 ubique  
 uitadus.

K



DE LITERATORVM

tur, his ut esculentis uti, præsertim  
 cùm contraria temperamentum  
 suggerat, quàm rationis expers ap-  
 Cotonea. petitus ac consuetudo postulet. Co-  
 tonea ex autumnalibus fructibus  
 inter edulia adstringentia connu-  
 merantur: quæque aluum suppri-  
 mant. Solent hæc nonnullis ante  
 cibum sumpta, aluum potius coër-  
 cere: sicuti à cibo, emollire: quod  
 minimè mirum sit: quandoquidē  
 ventriculi os adstringendi facul-  
 tate comprimentia, alimoniam vi-  
 protrudant, quemadmodum sanè  
 in utre quoq; ac vesica idem ma-  
 nibus præstamus, facileque con-  
 tēta educimus, præsertim si repleta  
 quidem uasa fuerint, uehementius  
 autem superiores partes cōprima-



mus. Inter hosce fructus maximè  
 omnium adstringunt Sorba, Cor- Sorba.  
 na, & Mespila, quorum usus ma- Corna.  
 ximus sit ut medicamentorum: & Mespila.  
 quòd uentriculo alioqui utilia sint  
 adstringendi ui: alimenti autem  
 vice sumpta, sanguinem exhibent  
 minimè commendandum: tum ue-  
 rò adstricta plus æquo aluo, nocu-  
 mentum capiti, reliquòque corpo-  
 ri inferunt. Ex Malis dulcia qui- Mala.  
 dem (inquit Aegineta) maioribus Libro. 1.  
 reliquis in calfaciendo uiribus pol- cap. 81.  
 lent, facile transmittuntur, maxi-  
 mè assa, uel elixa. Acida magis  
 refrigerant, & humores in uen-  
 triculo diffecant. Austera sto-  
 machum roborant, aluum suppri-  
 munt, cæteris tamen magis Coto-  
 Ky



DE LITERATORVM

*Poma Regia. Ex Pomis item bonitate cæ-*  
*gia.*

tera uincunt, quæ Regia appellā-  
tur: & ea fortasse sunt quæ (præ-  
sertim in Hetruria) Appia &  
vulgò Mele-rose uocātur: quæ ipsa  
quoq; frigida non adeò sint: cordi  
uerò amica cēsentur, ideo quòd ua-  
pores cor impetentes fuliginosos,  
humidósq; repellāt, nec sanè min⁹  
sursū in caput delatos: deniq; no-  
xā quoq; ex uino in capite contra-  
ctā sedāt: neruos quidē tentant: ac  
memorādi uim retundere credun-  
tur: potissimū quæ natura acida  
fuerint, nēpe frigida hæc satis sunt,  
& substantiæ tenuitate sese iā ad  
profundū addunt: probātur ex his  
magis, quæ in hyemē reposita ser-  
uātur dulcia: maturitatē enim tē-



poris mora, adepta pleniorē, congruo quoque usu aptiora redduntur, nec sanē facile corrumpuntur: & pro uentriculis debilioribus in cineribus aut uaporibus aquæ diligenter coquuntur cū edenda sunt. Pyrorum pari etiam modo *Pyra.* grandiora atque matura, eandem quidem facultatem seruant, sed vberius nutrimentum sumentibus suggerunt, ac uentriculo gratiora sunt. De Citriis pomis, Limoniis, Aurantiis, & Adami pomis, cū medicamenti potius quā cibi uices subeant, hīc nihil dicimus: poterit quisque illorum historiam & uires apud Matthiolum uidere in suis commentariis *Libro I. cap. 131.* in Dioscoridem. Olinas maturas *Olinæ.*

K iij



DE LITERATORVM.

Et si inter ea quæ uentriculo ac uis-  
sai obsunt, Auicenna connume-  
rat, alibi temen grossas salitas, quæ  
colymbades à Grecis uocantur,  
appetitum subleuare, & uentri-  
culū confortare, præsertim si aceto  
sæ sint, asserit. Hac etiam ratione

Cappares  
Castanea

Cappares laudantur. Castaneas  
quod grauis coctionis, crassique et  
crudi, licet nō mali, humoris mate-  
ria sunt, uentūque egregiè effi-  
ciunt, his qui multum laborāt aut  
exercentur, relinquēdas censemus:  
alioqui refrigerant & exiccant,  
ac modicè astringunt: alunt quo-  
que, & elixatæ flatuosæ facultatis  
plurimum remittunt, præsertim  
cum seminibus anisi aut fœniculi  
vel similibus coctæ. Noces vul-

Nuces.



gares, quas Regias uocant, calidæ  
 quidem censentur & siccæ: caput  
 pertentant, si quis assidue utatur:  
 & uentriculo infestæ sunt, ac dif-  
 ficile concoquuntur: grauant lin-  
 guam, & sermonem impediunt: li-  
 cet recentes gratiores uentriculo  
 & meliores sint: minus enim in-  
 commodi adferunt, quamuis cras-  
 si humoris materia sint. cum ficu-  
 bus unâ commansæ probatur ma-  
 gis, quod per aliu citius unâ deij-  
 ciantur. Verum solas aut frequen-  
 tes præsertim extra hyemē, uitas-  
 se, salubrius est. Nuces quas ponti-  
 cas appellant, hoc est, *Auellanæ*,  
 quo nomine adstringunt, possint  
 sanè uentriculo idoneæ censerī: sed  
 quæ nihilo tamen secius concoqui

*Auellanæ*

K iij



DE LITERATORVM  
contumaces sint, ob confertio-  
rem substantiam, qua præditæ uisun-  
tur, quòdque aluum magis ideo  
adstringant, quamuis ab Auicen-  
na laudentur quòd omnibus hepa-  
tibus conferant, propterea quòd  
exigui sunt caloris: Calidæ enim  
& siccæ in primo sunt gradu, sic-  
que calidum hepar nō lædunt, &  
frigido conferunt: quinetiam ape-  
ritivæ, bonique succi materia sunt:  
attamen eas inflare, & uentosita-  
tem in inferiori uentre gignere,  
nec non capitis dolorem cum cere-  
bri augmento facere, tardæq; cõ-  
coctionis esse, & uomitum ciere,  
tum earum corticem uentrē strin-  
gere: quapropter rarò, nec ab om-  
nibus edendæ sunt. Quòd si fortas-



se ad sedandam tussim & iuuan-  
 dum sputum eis aliquando uesci  
 cōtingit: (etenim sputū facile red-  
 dunt, & tussim antiquam tollunt)  
 extrahendus de earum substantia  
 succus fuerit. Nam leuioris in hūc  
 modū coctionis, subtiliori expres-  
 sa, & relicta crassiore substantia,  
 redduntur: modicoque adhibito  
 præsidio anisi aut cinnamomi, o-  
 mnis inflatio tollitur. Vtraque au-  
 tem tam Auellana quàm nux cū  
 ficibus exesa, paruis uenenis con-  
 ferre solet, ut Auenzoar & po-  
 sterior Auicēna testatur. Amyg-  
 dale dulces ferè æquales in calore,  
 tum modicè ad humorem declines  
 sunt, nisi rancidæ sint: tunc enim  
 calidæ euadunt: boni, quamuis

Contra  
 parua ue-  
 nena.

Amygda-  
 le.



DE LITERATORVM

pauci, sunt alimenti: ad hæc, ab-  
stergunt, mundant, aperiunt, &  
præcipuè splenis & hepatis ob-  
structiones auferunt: tum pectus,  
renes & meatus urinæ leniunt:  
sed quoniam somnum faciunt, &  
propter diuturnam in uentriculo  
moram (cōcoctu enim difficiles e-  
uadunt, si solæ deuorentur) uapo-  
res ad caput mittunt, etiam gra-  
uedinis causa sunt: quamobrem ue-  
Amygda- lim extrahi succum, quod vulgò  
larū lac. lac dicitur, & ferculis aut saporibus  
hoc ipso, non duris amygdalis,  
autumno potissimum, uesci expe-  
diet: ita enim facile descendet, &  
Eduium commoda absque incommodis af-  
ex amygdal. opti- feret. Optimum insuper paraueris  
mum. edulium (præcipuè æstate ac au-



tumno, & tussiculosis: ) si harum  
 cremorem succreto decoctóq; hor-  
 deo immiscueris, aut alicui tali, a-  
 mylóque imprimis: hoc enim om-  
 nibus præstat, ut quod tenuissimū  
 sit, & concoctu facile, ac boni  
 succi, sanguinéque progignat  
 nitidum & tenuem. Granum pi-<sup>Pinei.</sup>  
 neæ maioris ferè temperatum est:  
 exiguum enim calorem & humo-  
 rem obtinuit, fortéque alimentum  
 nec malum, tribuit: & prauos in-  
 testinorum humores corrigit, debi-  
 litatíque corporis subuenit, corru-  
 ptum humorem emendat, tussim-  
 que & putrefactas corporis mate-  
 rias castigat, & coitum excitat.  
 Tardæ quidem concoctionis, tum  
 mordicationem & acrimoniam



DE L I T E R A T O R V M

Pineorū  
prepara-  
tio.

quandam in eo esse fatetur Auicenna, sed remedium adhibet eius ipsius in feruēti aqua infusionem: ita enim magnam absque læsione nutriendi uirtutem assequitur: tū præcipit ut qui frigidiores sunt habitu, cum melle: qui calidiores autem, cum saccharo comedant. renes & uesicam insuper expurgāt, ac roborant, eorūque ulcera prohibent. Urinæ stillicidio opem mirificè præstant. Pistacia, ut Galenus inquit, parum præbent alimentum: tametsi infarctas humore iecinoris uias expediant, & à uitiis liberent. Addit autem Auicenna quòd nauseam discutiant, & uentriculi os robovent, argumento esse subamaram, subausteramque

Pistacia  
2. de ali-  
ment.



qualitatem, quæ gustu in his de-  
 prehenditur: quapropter non mo-  
 dō ad iecinoris infarctus, sed ad  
 iecur ipsum uentriculūque ro-  
 borādum, ea tam cibis quàm me-  
 dicamentis immiscentur: quin &  
 ad conciliandam uenerem, & ad  
 pinguedinem inducendam macie  
 & marasmo affectis commendā-  
 tur. Sunt uerò remissè calida &  
 sicca, adeò ut ferè temperata iudi-  
 centur. nos æstiuo tempore par-  
 cius, hyeme uerò largius à calido  
 etiam corpore edi posse censemus.  
 Citri cortex & præcipuè cōditus, Citri cor  
tex.  
 hyeme sumi potest: quoniā, ut ex  
 ueterum sententia inquit Auen-  
 zoar, cor & reliqua mēbra prin-  
 cipalia roborat: & licet præ duri-



DE LITERATORVM

tie non facile concoquatur, magnum tamen uentriculo praesidium, & bonum ori odorem, pariterque eius decoctum quando in ore tenetur, afferre, notatum est: quin etiam flores, ac etiam folia, confortant ventriculum, pariterque uinum autius in quo infusus sit cortex.

*Caro Cistii.*

Caro autem & mala est uentriculo & pectori & facit colicam, nisi forte cum despumato melle & aromate aliquo eius nocumentum

*Anisum.*

tollatur. Anisi semen laudo, quod ventositates tollit, hepatisque & splenis obstructions, non sine aliqua stiptica ui, aperit: quin etiam si eius uapor naribus trahatur, uerriginem & capitis dolorem sedat,

*Feniculum.*

nec non urinam prouocat. Fœni-



culum uerò aliquāto calidius, tardiorisque concoctionis & prauis alimenti materia est: obstructions tamen aperit, citurinam, & mirabilem proprietatem acuendi visum obtinuit: adeò ut Democritus serpentes ex ipso edere, & cofricare oculos, dum exeunt latebras sit arbitratus. Coriandrum *Coriadrū.* uerò de cuius temperatura disceptant medici, (Galenus enim calidum, Auicenna & alij frigidū dicunt) est quidem tardæ concoctionis, & teste Auicenna, confortat uentriculum calefactum, & uapores causa uentriculi, præsertim biliosos, à capite prohibet, (id quod potius ratione aceti, quo præparatur, facit) sed tamen uisus



DE L I T E R A T O R V M

tenebrositatem generat: imò, quod plus est, Dioscorides mentem tentare scribit, & alibi inter uenena recenset. ideo explodendus potius illius usus, praesertim frequens, neque illa qualicunque praeparatione fidendum: natura enim eius tolli non potest.

Posteaquam cibi & potus genera quae opportuna annotatione digna uisa sunt, percensuimus: (nec enim omnia narrare decreuimus, quia longum opus & penè infinitum extitisset.) Nunc ad reliqua, quae à medicis inter res non naturales appellatas numerantur, ad salutem conseruandam pertinentia, accedamus. Enimuero Repletio. obseruandum est, ne ullo cibi aut potus



potus genere replearis: sed assumendi cibi uniuscuiusque modus is esto, quo nondum satietas ceperit: sic enim exuperās nativus calor, cibos, qui in uentriculo continentur, confecerit. Præstat autem alimentorum quoque vires observasse, ut si exiis fuerint, quæ valētius, & plus nutriunt, multo ante expletam appetentiā absistamus: sin eorum, quæ parum ac leuiter alunt, liceat plura ingurgitare: siquidē hæc diutius concoqui postulant, illa facile aluum subeunt. De potu coniectura facienda, pro sumpti alimēti humiditate, ac siccitate. Et quamuis Hippocrates tolerabiliorem esse potus quàm cibi repletionem pronunciarit: Et



DE LITERATORVM

Ebrietas  
an confe-  
rat.

*Auicenna quorundam opinionem  
recitans, ebrietatem corpori semel  
in mense conferre dixerit: nos ta-  
mē, quia plus obesse quā prodes-  
se potest, his præsertim qui debile  
caput affecuti sunt, ab hac senten-  
tia alieni semper fuimus. Profectò  
vinum & si natiuo calori maxi-  
mē congruum est, attamen sicut  
superfluum oleum lucernæ lumen  
extinguit: ita uinum calorem op-  
primit naturalem: ita ut multi ho-  
mines superfluo uino suffocati, pe-  
rierint. Quòd si quādo in cibo aut  
potu excessisse contigerit, sequen-  
ti parcitate compensandus error:  
ut si prādium largius fuerit, par-  
cior aut nulla sit cœna: tum lon-  
giori somno indulgendum, & ex-*



quisitiori exercitio utendum. Melius autem est reliquiis desider, ci-  
tra satietatem, à comestione &  
potu desistas: hæ nanque famis re-  
liquiæ, post horam unam destruū-  
tur. Deterior autem comestio, (ut  
Avicenna inquit) est quæ uentri-  
culi gravitatem facit: & deterior  
potus est, qui temperamētum egre-  
ditur, & in uentriculo natat.  
Quamobrem ad bonam cibi con-  
coctionem & penetrationem, se-  
pè & parum bibere cohortamur.

Quemadmodum uerò nimiam <sup>Inanitiæ.</sup>  
repletionem fugiendam, ita nimia  
quoque famem & abstinentiam  
vitandam censemus. Excessus  
nanque & defectus, ut sapien-  
tiores testatur, committēdi morbi

L ij



DE L I T E R A T O R V M

Nimie fa-  
mis nocu-  
menta.

Edendi  
tempus.

Vim obtinet. nunc uerò disputādi  
nec locus nec tempus est, utrum  
horum deterius sit. Compēdiosum  
enim sanitatis regimen, nō autem  
nunc medicas quæstiones scribi-  
mus. ne igitur diu famem patiāre,  
propterea quòd uniuerso corpori,  
& uentriculo prius, eius ministro  
officit: illi quidē quòd aridum &  
privatione alimēti imbecillum red-  
ditur: huic autē, quòd uenterculus  
præter id ipsū commune totius  
corporis incommodum, putridis  
item repletur humoribus. Qua-  
propter dum sumendi cibi hora,  
certūque desiderium fuerunt,  
quod ex alacritate & nulla uen-  
triculi gravitate, tum etiam serua-  
to intervallo inter horas edendi cō-



gruo, cognosces, edas. Arabes sex-  
 decim horas adhibēt: nā in duobus  
 diebus ter solum edēdum esse opi-  
 nati sunt. studiosis uel nō adeo cali-  
 dis uiris decem horas sufficere pos-  
 se arbitror, his præsertim qui nec  
 replentur, nec duræ coctionis cibis  
 vescuntur. aliqui octo communi-  
 ter statuunt horas. Sed pro cōsuetu-  
 dine, (nisi admodum mala fuerit)  
 & appetitu naturali, singulis ho-  
 ræ distinguendæ erunt. Cœna uerò <sup>An cœna</sup>  
 parcio- <sup>maior es-</sup>  
 re uti præstiterit, si uel per- <sup>se prædio</sup>  
 noctandum sit, uel capitis debili- <sup>debeat.</sup>  
 tate, aut grauedine labores, uel fue-  
 rit uentriculus imbecillis: secus e-  
 nim, sit prandium leuius, si per  
 consuetudinem fieri potest: quæ in  
 sene mutari nequit: in iuvene pau-



DE LITERATORVM

latim ad meliorem mutanda est:  
largiore enim cœna melius succedē  
te somno concoquitur, qui conco-  
quendi facultatem iuuat. Accedit  
frigidior & obscurior noctis aër,  
quo fit ut spiritus ad ïternas partes  
collecti, minimūque animi &  
sensuum functionibus distracti ac  
resoluti, maximum sumpto cibo  
præsidium ut concoquatur, affe-  
runt: ad hæc interuallum longius  
cœnam, quàm prædium, sequi as-  
solet. quanquam monuimus ma-

gnam rationem consuetudinis ha-  
bendam esse: quæ (ut antea dixi)  
in iunioribus pederēt in melius  
mutanda est, in ætate uerò proue-  
tioribus, ni pessima sit, seruanda.  
illud etiam monuisse non pigeat,

Consuetu-  
do quan-  
do mutā-  
da.



cibo sicciore in cœna uescendum <sup>Cœna ci-  
bus.</sup>  
 esse: unde affatas carnes ad refecā-  
 das humiditates superfluas in cœ-  
 na potius laudandas, mane autem  
 elixatas.

Danda quoque opera est, ut <sup>Excremē-  
torū pur-  
gatio.</sup>  
 quotidie alui & uesicæ excremēta  
 opportunè de uentre exeant. Et <sup>Quibus  
reb. aluus  
stricta e-  
mollienda  
sit.</sup>  
 quoniam, ut maximus Arabū ob-  
 seruator Auenzoar inquit, con-  
 uenerunt omnes medici, quòd in

Ventrem mollem homini seruatur  
sanitas: & cū ab aliis morbis,  
 tum uel maximè à pleuresi hoc  
 beneficio hominē præseruari. Quòd  
 si fortè accidat ut aluus inobediē-  
 tior sit, passulas ante cibum bene <sup>Passula.</sup>  
maturas hyeme atque alio tempo-  
re, cū saccharo præsertim exesas,

I iij



DE LITERATORVM

magno futuras auxilio arbitramur: quæ (ut antea dictum est) ventriculo etiam & hepati amice nimirum sunt. Sunt & alij fructus, sed minus salubres, quibus per æstatem & autumnum uescare, de quibus abundè suprà dictum est, ut Mora, Pruna, Melones, Ficus, & Vux bene mature: qui ante cibū sumpti aluum molli-  
re nati sunt. Accedunt & fructus stiptici post cibū sumpti, ut Pyra, Cotonea: de quibus satis abundèq; suprà dissertum est, tum Mespila & alia id genus cibū cōprimētia: quin etiam Beta uel spinachia ante cibū iuuerit, uerno præsertim tēpore, quo herbarū uis plurimum ualet. Antiqui magnis præconiis.

Beta.



Maluam extulere, cuius & hoc <sup>Malua.</sup>  
 peculiare munus est (si uocabuli ra-  
 tionem querimus) ut aluū molliat:  
 Quòd si hæc non suffecerint, ad  
 Mercurialis auxiliū unā cum his <sup>Mercuria</sup>  
 ipsis, uel solam confugiendum est. <sup>lis.</sup>  
 quòd si fortè humorū repletio acci-  
 derit, per inediā seu dietam tētan-  
 dū est an resolui ualeāt. Nāq; ab-  
 stinētia (ut Gal. ait) est unus eua-  
 cuationis modus. Et Damascenus  
 inquit, si per dietā curare potue- <sup>Dietā.</sup>  
 ris, omnia prospera succedēt. Si ue-  
 rò in tantū creuerint, quòd dieta <sup>Humorū</sup>  
 satisfacere haud possit, educēdi hu- <sup>purgatio</sup>  
 mores pharmacis leuioribus sunt, <sup>quādo &</sup>  
 duabus potissimū anni partibus, ue <sup>cum qui-</sup>  
 re scilicet & autūno. Cōgrua uerò <sup>bus fiēda.</sup>  
 pharmaca æstate Cassiā fistulā uel



DE LITERATORVM

Syrupū rosatum solutiuum. Vere autē & autūno Rhabarbarū, Agari-  
cū, ac Senā: tum Electuaria cognita, ut Lenitiū, Diacatholi-  
conē, Diassebesten: bene cōcocta ta-  
men prius (ni furiosa aut uenenosa sit) & preparata materia cū iis q̄  
genus præsēntis ac dominātis hu-  
moris respiciūt, laudamus. Agari-  
ci uerò & Rhabarbari aut Senæ  
calor & siccitas, permistione refri-  
geratiū et humectatiū, qualia sunt  
Pruna & Myxa seu Sebestena &  
flores cordiales, mitigari & tolli  
potest: cū quibus ob stomachi imbe-  
cillitatē nō nihil anisi uel cinnamo-  
mi addēdū: & si opus foret in ma-  
gno caumate pharmacū sumere,  
tunc cum aquis uel potius decoctis



Oxalidis seu Acetosæ, Endiuæ,  
 borraginis, Violarū, Cichori, lupu-  
 lorum ac passularū ebibatur, prout  
 expediēs fuerit, periti etiā medici  
 cōsilio. Ceterū nullū eorū quæ di- <sup>s. de Tuē</sup>  
 Et a sūt aut aliorū sumi admodū co <sup>da sanit.</sup>  
 piose debet. Siquidē nōnulli (ait <sup>Aluū post</sup>  
 Galenus) in præsens gaudēt, si co- <sup>solutiōē</sup>  
 piosius desederint: uerū quāto ma- <sup>adstringi.</sup>  
 gis sunt uacuati, tātō his uēter se-  
 quētibus dieb<sup>9</sup> magis adstringitur:  
 id quod verissimū esse præter ratio-  
 nē, etiā quotidiana ferē experiētia  
 uidem<sup>9</sup>: quæ de re præstat in talib<sup>9</sup>  
 oleo per inferna infuso, aut re alia <sup>remedium</sup>  
 leniēte, aluū ducere. Sed hoc Ger- <sup>ad alui solu-</sup>  
 manis ut plurimū agrē quis persua- <sup>tionem</sup>  
 deat, qui per os malūt remedia su-  
 mere, tāt<sup>9</sup> eos ea in re tenet pudor.



DE LITERATOTRVM

De Somno.

Somnus.

**Q**uoniam autem sani maximam somni curam habere debet, ne diminutus, neue superfluous, sed temperatus existat, quo eius ipsius percipiantur commoda, & uigiliarum fugiantur incommoda: idcirco nonnulla de somno & uigiis admonere decreuimus. quorum illud apertissimum sit, ne  
 2. Aph. 3. modum excedant. Vtraque enim  
 Nimius. supra modum facta (teste Hippocrate) impedimenta afferunt. Nimi<sup>9</sup> etenim somnus cum pluri humore, tum superfluitatum omnium præter sudorem retentione, grauat atq; debilitat ac ueluti elixat, & etiam sensus omnes obtenebrat, instar plurimi cineris operientis ignem ex-



tinguentisque: ita ut *Auicenna* cū  
 ipsum obesse animæ pronuntiarit:  
 e contra moderatus à cibo somnus *Moderatus.*  
 corpus uniuersum humectum red-  
 dit, huiusque penitissimas quasque  
 partes irrorare creditur, faculta-  
 tesque nostras exuscitare, ac senso-  
 ria innouata redintegrare, natura  
 lemque unā spiritum, uitalēque,  
 & animale, ac ueluti denuo cor-  
 pus totū reficere. Ante cibū exic- *Ante ci-  
bum.*  
 candi uim præstat, corporis que no-  
 stri madorem omnem depascitur,  
 interius se agente calore: Nihil e- *Quid sit  
somnia.*  
 nim aliud est somnus quàm sensuū  
 detentio suauior quædam, calorisque  
 ad internā reuocatio: isque si alimē-  
 tum quod satis sit appositum sibi  
 offenderit, conficit hoc, inque



DE LITERATORVM

vniuersum corpus distribuit, idēq;  
 præstat, crudiores aliquos atq; in-  
 coctos humores nactus. Sic porro  
 fit, ut ad hunc modum somni cibū  
 præcedentes commendentur: nullo  
 uerò reperto hi alimēto, familiares  
 naturalēsq; humores inuadūt, hōf-  
<sup>Vigilia</sup> que ipsos absumūt. Superflua itē ui-  
<sup>superflua</sup> gilia oēs uirtutes & principes uitæ  
 functiones īpediūt, quod natiuū  
 calorē (ut Auerrois inquit) refrige-  
 rant, instar ignis qui nimio motu  
 diffatur: tum uerò spiritum resol-  
 uunt, & maximè debilitāt cerebrū  
 ac plurimo uapore oppletū reddūt.  
 Temperatus uerò somnus ut antea  
 dictum, uitale uim roborat, & uir-  
 tutem naturalem potentem efficit  
 suas perficiendi operationes, quarū



potissima, cibi concoctio est: quin-  
 etiam uirtutem animalem requie-  
 scere facit, debilitatēque è studiis  
 & laboribus contingentem remo-  
 uet. Ambiget uerò quis de somni  
 mensura, an tāta esse debeat, quā- <sup>Somni</sup> mensura.  
 tam ab Hippocrate constituta le-  
 gimus: quippe qui somnum lauda-  
 bilem & naturalem cum pronun-  
 tiat, qui noctem non effugiat, &  
 diem non impediat. Qui veterum  
 mos esse uidetur, si Homero credi-  
 mus, qui hominum mores & stu-  
 dia diligenter conscripsit: inclina-  
 to enim sole, facit hominem ab ope-  
 re cessare: exorto autē, ad obeunda  
 munera excitare bona ex parte ui-  
 detur: ut totam noctem dormiēdū,  
diem autem uigilādū esse putarit:



DE LITERATORVM

Nec abre alibi ventres hyeme &  
 vere calidissimos, & somnos lon-  
 gissimos esse dixit Hippocrates.  
 Inter diurnas uerò somni horas mi-  
 nus malum esse matutinum tēpus  
 usque ad tertiam dici horam, in  
 Præfagiis enunciauit. Sed quia cō-  
 suetudinis ratio maxima habenda  
 est, ut idem Hipp. alibi innuit, id-  
 circo hyeme noctes integras dor-  
 miendus non esse arbitror. Octo  
 namque horæ etati & cōmuni con-  
 suetudini quorum scribimus, satis  
 supérque fuerint, nisi quis imbecil-  
 lam ualde cōcoquendi uim in uen-  
 triculo naetus sit. Aestate uerò æ-  
 qualem nocti somnum laudamus,  
 quoniā breuiores sint noctes: quin-  
 etiam spirituum dissolutionem &  
 sicci-

2. Præf. II.

Sōni spa-  
 tium.



siccitatem per somni mensurā largiorem compensasse iuuerit, ut matutinis horis ac etiam meridie si opus sit, non nihil somni acceptasse præsto sit: quanquam meridianū somnū euitasse, nisi fortè maxima obstet consuetudo, ac præsidium ex eo persentiscas, rectius est: quòd humectantes morbos & humorum defluxum pariat, corrumpat colorem, inflat splenem, nervos laxet, pigritiam generet, appetitum debilitet, ad abscessusque & febres præparet. Sed, ut diximus, tantam vim habet consuetudo, ut in naturam transeat: & quemadmodum ex sapientum testimonio, sunt homines qui prauos cibos edere consueuerunt, nec obsunt illis: ita de so-

Meridia-  
nus som-  
nus.

Consuetudo est  
altera natura.

Consuetu-  
dini vis.

M



DE L I T E R A T O R V M

nino censendū est, præsertim quan-  
do urget necessitas, quia uigilatum  
antea sit, ac spiritus calore & labore  
mentis uel corporis, magnoperè dis-  
soluti existant: quippe qui instau-  
rationem quærentes, ad interna se  
recipiant: Vnde relictis sensibus,

*Quid so-*  
*mnus.* cōtingit somnus. Quid enim aliud  
est somnus quàm sensuum uinculū  
quo requiescunt, unde quies nomi-  
natur? Attamen hortor, ut æstiuo

*Æstate 71*  
*fallendus* præsertim tempore, una ad minus  
*somnus.* post prandium elapsa hora, omni  
cogitatione & cura uacuus, aut  
levis rei cuiuspiā & facilis lectio-  
ne recreatus, sedeas: & absque so-  
mno quiescas. Hac enim requies  
cum plurimis non minus atque so-  
mnus, imò fortasse magis conferre



solet, quia cōmoda absque incom-  
modis afferat: colligūtur enim spi-  
ritus, & laxata mentis cogitatio-  
ne, admodum refocillantur. Quod  
si coegerit somnus, & tanquā fur  
inuolauerit, (hoc enim eū epitheto  
sapientes Græci somnum appella-  
re non dubitāt) capite erecto, tha-  
lamiq; occlusis fenestris, per unius  
horæ spatium dormies. Illud uerò  
diligentissimè obseruandum est, ne  
illicò post cœnam dormias: sed in-  
ter cœnam & somnum conueniēs  
interuallum ad minus horæ unius  
cum dimidia intercedat. Expectā-  
dum nanq; est donec cibus à supe-  
riore parte uentriculi ad inferiore  
descendat: quod ut citius & faci-  
lius fiat, post cœnā leuiter ambu-

Non illicò  
à cœna  
dormien-  
dum.

M ij



DE LITERATORVM

landū est: Sic enim fiet ut, somnus  
 quietior & continuatior sit, &  
 cerebrū à uaporibus qui ascendere  
 solent quum in ore uentriculi diu-  
 tius moratur cibus, longè minus  
 grauatum sit. Decubitus uerò si  
 longiuscula post cœnam mora fue-  
 rit, tum ambulatio iuuerit, ita ut  
 cibus ad uentriculi partē imā de-  
 uenerit, super sinistrum latus fiet:  
 quoniam hepar super uentriculum  
 hoc in situ melius adiacet, & co-  
 ctioni præsto nimirum est. Super  
 uentrem item dormire optimū est,  
 quoniam situs hic calorem conti-  
 net naturalem, quo cibus conco-  
 quitur. Quòd si fortè priusquā ci-  
 bus de ore uentriculi descendat, a-  
 liquo casu dormiendum sit, primò

Qualis in  
 somno de  
 cubit⁹ ha  
 bendus.



super dextrum latus cubādū fuerit, donec cibus à superiori parte descenderit: (os nanque uentriculi in sinistra locatum est parte) tunc enim ad sinistrum aut superuen-  
trē uoluendum est corpus, ut cōco-  
qui in parte carnosiore ac calidio-  
re, nō absque nominatis præsidiis,  
facile possit. Supinus autem uitan-  
dus est situs, quoniam ad prauos  
morbos preparat, ut lethargiam,  
incubum, apoplexiā: nec sine cau-  
sa: materias nanque ad posteriora  
& occiput hic situs inclinat: easq;  
ne per proprios exeant canales, ui-  
delicet palatū & nares, prohibet.  
Posteaquam uerò conueniens so-  
mni mensura expleta est, fricatio-  
nes, ut suprà diximus, primū ti-

Quid à  
semno a-  
gendum.

M iij



DE LITERATORVM

biis, deinde brachiis, anteriori & posteriori parti corporis adhibenda sunt, corpusque induendum, & feces uesicae, tum alui excrementa deponenda sunt, tum caput fricandum & pectendum, totumque corpus extendendum est: oculique, si opus sit, rosacea & foeniculi aqua lauandi sunt, dentesque aliquo dentifricio abstergendi, tum aliquid *Masticato* mastiches, aut galangae bonae, aut *ria.* (si pituita magis infestet) radicis herbae quam Imperatoria seu Astrantiam uocant, masticandum est: quia superfluas humiditates à capite extrahunt, capitique ac uentriculo sublime praesidium adferunt. Quinetiam post coenam si fortè dormiendum citius fuerit, aut



repletior sit uenter, aut debi-  
lior, ac praesertim humidior caelo,  
haec masticaesse contulerit, aut thu-  
ris albißimi granulum unum aut al-  
terum deglutiisse. Sed de ijs haec te-  
nus. Nunc ad reliqua transeamus.

Cum uero maxima corporis & Animi ac  
animi connexio sit, ut sola imagi- cidentia.  
natione multas & uarias tum in-  
gentes corporis mutationes, quin-  
etiam mortem fieri uideamus, ad  
sanitatem seruandam bene compositum  
animum plurimum conferre puta-  
mus. Recte igitur in canticis Aui-  
cenna ad morbos euitandos ma-  
ximam curam animi habendam esse  
notauit: quod ante ipsum Galenus Moderatio animi  
pronunciauit, abstinendum esse ab & constan-  
temperantia harum omnium ani- tia.

M iij



DE LITERATORVM

ma affectionum, iræ & tristitia,  
furoris & timoris, inuidia & so-  
licitudinis: quia exterminant &  
mutant ab ea quæ secundum natu-

Latitia. ram est consistētia. Moderata ue-  
rò latitia, cū ad omnes animi fun-  
ctiones perficiendas, tum uel ma-  
ximè ad concoctionē celebrādam,  
vt tristitia ad tollendam, impenso  
auxilio est. à tristitia igitur siue de-  
speratione, (nā spiritus tristis exic-  
cat ossa) cauēdum est omnino, lati-  
tiæque Christianæ, (nō Epicuræ)  
incumbendum. Nam, ut Auicē-

Tristitia. na inquit, Latādi frequentia dis-  
Salomon  
in Pro. ponit ad letitiam, quam duo ma-  
xima sequuntur cōmoda: Vnum  
est robur uirtutis naturalis: tū spi-  
rituum regeneratio assidua, & mi-



nima illorum dissolutio sequitur:  
 Alterum autē est, eius ipsius spiri-  
 tus dilatatio. Sensum præterea tē- *Sensuum*  
 peratē oblectare iuuat, ut uisum *propria*  
 pulchritudine rerum: auditū har- *oblecta-*  
 monia, odoratū suauī odore, qua- *tio.*  
 lis æstate est aquæ rosacæ odor: nō  
 dixi rosarum aut uiolearū, quoniā  
 sua humiditate replens caput uapo- *Odorat⁹.*  
 re: hyeme uerò ligni aloes, quod  
 cerebrum ac cor & viscera, tum  
 sensus omnes confortat, mirificeq;  
 letificat. A calidis uerò nimīū &  
 acutis odoribus cauēdum, quoniā  
 ad cerebrum uapores mittūt. Gu- *Gustus.*  
 statū uerò sapore medio, qualis est  
 qui ē saccharo & granatorū succo  
 aut cotoneorum per decoctionem  
 spissato conficitur: aut simili tem-



DE LITERATORVM  
perato, nec excedente qualitate  
infesto.

De venere.

Tactus.

**T**actus autē delectatio & uo-  
luptas perquā mediocris esse  
debet: etenim dū excedit, spiritum  
& calorē innatum supra modum  
resoluit, humidūq; radicale seu  
naturale quo natiuus alitur calor,  
exiccat: unde morbi, ne dicā mors,  
eam ob causam, citius quā ferat  
natura, accidunt. Quamobrem cū  
in coitu maxima spirituum resolu-  
tio fiat, ab illius excessu magnope-  
re (præsertim literarū studiosis &  
macris) cauēdum est: tametsi con-  
suetudinis (ut sæpè dictum est) ra-  
tionem habendam ducimus. Pau-  
latim (ut Hippocrates ait) ex uno

Coitus  
magna  
motumēta

2. aph. §1



ad aliud transire licet, & non aliter. Vnde Galenus, & ante ipsum Aristoteles in problematib<sup>9</sup>, naturæ infensas mutationes repentinas affirmat, Dionysiumq; pulsum re gno, propter continētiā agrotasse concludit, cum repente ex incontinenti factus esset continēs. Itaque cum Galeno concludamus, Quod Venereorum usus cōcedi po test, si tantum interualli in eorum usu adhibeatur, ut neq; resolutio aliqua sentiatur, & ipse se ipso homo quodāmodo leuior factus, ac melius spirare uideatur. Illud uerò ex ratione & experientia addiderim, tutius esse rarò quàm frequenter coire: quoniā prater multa & magna incōmoda quæ nimius af-

Artū me-  
dicæ cap.  
86.



DE LITERATORVM

fert coitus, illud maximum est,  
quòd cerebrum & cor debilitat,  
totúmque corpus exiccat: propter-  
ea quod de substantia postremi a-  
limenti euacuat. Sperma enim ut  
Arist. ait, est ultimum alimenti  
vtilis: tū etiam, ut diximus, quòd  
propter voluptatem, quæ maxima  
est, nimia spirituum & natiui ca-  
loris dissolutio fit, & uentriculus  
præcipuè læditur, sicut eius oppor-  
tuna abstinentia iuuatur. Non ab-  
reputauit Auicēna magis obesse,  
si modicum quid spermatis fluat  
per cōcubitum supra quàm natura  
tolcret, quàm si quadragies plus  
sanguinis promanauerit. Nam se-  
men res est natiuo calori & humi-  
do cōformior ac spiritualior, quàm

Nimia ve-  
neris in-  
commoda



sanguis. Venus præterea siccis temperamentis inimicissima est: nec <sup>Ver<sup>o</sup> qui-</sup>  
 non frigidis: innoxia uero (modera <sup>bus inno-</sup>  
 to usu) iis tantum est qui calidi sunt <sup>xia.</sup>

& humidi, tum uero qui genitura naturaliter abundant. Galenus <sup>De Tuen. sanit. 6.</sup>

statum corporum eorum dicit esse pessimum, qui genitale semen copiosum calidumque gignunt, quod eos ad expulsionem sui proritat: postquam & uentris os illis resoluitur, & ipsi toto corpore non solum relaxantur, imbecillique fiunt, sed etiam sicci, graciles, pallidi, cauique oculis conspiciuntur. quibus ipse remedia affatim ibidem præscribit.

Sed si quis calida impense cibaria, <sup>Venerem</sup>  
 & flatuosa, potensque uinum ac <sup>ut quis de</sup>  
 multum deuitet, uenereasque ima- <sup>uitet.</sup>



DE LITERATORVM

ginationes & similes uoluptates  
fugiat, non facile à Venere tenta-  
bitur: pariter si philosophiæ mora-  
lis sacrarúmque; literarum studiis se  
dedat, & otia penitus ableget, pul-  
chrarúmque mulierum, quantum  
fieri potest, consortia. Vsus etiã se-  
minis salicis Amerinæ seu viticis,  
non parum modis omnibus cōfert.  
Si lumbi nimis sint calidi, ungan-  
tur hyoscyamino aut papauerino  
oleo, & genitalia pariter: plumeus  
lectus ablegetur: Quidã aqua ge-  
lida uerenda macerant, præsentā-  
neo remedio. Qui Nymphæam 12  
diebus bibunt, genitura & coitu  
priuantur. Sed denique lauta co-  
piosaque cibaria dimittantur præ-  
ter necessarium tuenda sanitatis



vsum. Nā Venter, Pluma, Venus,  
 laudem fugienda sequenti. Memi-  
 ni me aliquando legisse, referente  
 Chrysostomo, Christum Domi-  
 num nostrum, dū in terris ageret,  
 ita parum comedisse ac bibisse, ut  
 superfluum illud semē non genera-  
 rit. Sed in hac re, ut in multis alijs,  
 paucissimos illum habere imitato-  
 res puto, et si pleriq; in ore habeāt,  
Omne Christi actionē, nostrā es-  
se instructionem. sed ad finem rei  
 propositæ accedamus. Quum uerò <sup>Tempus</sup> natura appetens coitus est, nō co- <sup>coitus.</sup>  
 gitatione, nec concitata extrinse-  
 cus, sed multitudine spermatis inci-  
 tata, eligenda hora fuerit opportu-  
 na. Enimvero postquam cibus cō-  
 coctus est, non tamē fames adest,



DE LITERATORVM

coeundum est: ut inde etiam som-  
nus aut quies sequatur, quæ lassitu-  
dinem illam ex coitu contractam  
tollat, aut saltem leniat. Potius e-  
nim (si errandum est) super cibum,  
quàm supra nimiam alimenti in-  
Loco qui digentiam (ut Galenus docet) pec-  
supra. candum est. melius enim (id est mi-  
nus malum) est calefacto magis,  
quàm infrigidato: & pleno, quàm  
vacuo: & humecto poti⁹ corpore,  
quàm exiccato uti Venereis: docue-  
rat autem prius, temperiem in his  
eligendam esse: ut non super cale-  
factum, non infrigidatum: nō hu-  
mectum, non siccatum, non reple-  
tum, non exinanitum sit corpus.  
Neque hîc eam Solonis legem ha-  
bere locū uelim, qua cauerat, cum  
longius



lōgius abstinere, ut ter in mēse o- Solonis  
 mnino cōgrederetur uir cū uxore: lex explo  
 cū sēpē ac multis uel semel nimiū sa.  
 sit: nec coitus res sit necessaria ad  
 indiuidui cōseruationē, sed speciei Ventricu-  
 tātū. Sed Ethnico Soloni relinqua lo frigido  
 tur sua lex. Cōtingit studiosis sapi ut succur-  
 ut pituitosus succus à capite in fri- ratur.  
 gidū natura uentriculū decurrat,  
 quibus non difficile succurritur, si  
 manē aliquid medicaminis seu cō-  
 fectionis Diatrion pipereon, nēpe  
 drachmā unā uel alterā, sumpse-  
 rint. Sed & piper solum, præcipuē  
 quod album est, cōminutum, atq;  
 aquæ immixtū, bibere ijs licet: uel  
 zingiberis conditi parū, aut chebu-  
 lū conditum summo manē sumāt.

Aerem, tāetsi postremò descri-

N



DE LITERATORVM

bimus qualis in conseruanda sanitate eligi debeat, cum tamē præcipuum nec aliis minus curādum ducimus: assidue nanque eum ipsum inspirare necesse est, ut competens refrigerium cordi et spiritibus adferat: hæc enim inter alias maxima homini necessitas est, ut uix momento temporis uiuere ualeat, nisi nouus ad cor refrigerandum aer adueniat. Optimum itaq; hoc est, purissimum in pulmones trahere, omnibus iuxta salubre est. Nā impurus aer, omni ætati aduersatur. At uerò quæ ex calore, frigore, siccitate, humiditateque diuersitas aeris contingit, non perinde se ad omnes homines habet: sed corporibus quæ optimo sunt tempera-



mento, etiam optimè temperatus Aer ut uen-  
tiandus.  
 aer est saluberrimus. In quib<sup>9</sup> ue-  
 rò aliqua exuperans qualitas do-  
 minatur, iis utilissimus aer est, qui  
 ei qualitati pari gradu aduersatur  
 mutatur enim tēperamentū cōtra-  
 ria uictus ratione, custoditur simi-  
 li. Obseruandum igitur (qua fieri  
 potest) ne in corrupto & foetido  
 ne turbato in aere, tum ualde fri-  
 gido, aut nimium calido nimisue  
 humido degas, aut flatibus uaporo-  
 sis exposito, quales sunt qui de me-  
 ridionali plaga ad nos perueniunt.  
 Degendum hyeme in loco aprico Hyemis  
habitatio  
 uersus oriētem exposito: semper ta-  
 men à Solis radiis, meridie præser-  
 tim, uitandum est caput: quoniam  
 præterquā quòd caput calefaciūt,

N ij



DE LITERATORVM

materias etiam ad ipsum trahunt: quamobrem grauitatis nonnunquam et fluxus sanguinis narium causa sunt. Magis autem Lunares radij præcipuè cùm dormitur, fugiendi sunt. Prauos etenim morbos efficiunt, propterea quòd Luna mouet humores. Pariter nocturnum aerem fugiendum censemus, quoniam Sol uitæ dator à nostro discessit hemisphærio. Quòd si fortè hyeme turbatus (qui animam, ut inquit Auicenna, tristificat) & caliginosus sit aer: aliqua (si non ex omni datum sit) parte compensandus est: quod fiet si dormi, aut operto loco cum plusculas diei horas traxeris: tum uerò thalamum in quo degis, laudabilium



lignorum exustione calfacias, uel  
 tum iuniperi aut ligni aloes suffi-  
 tum adhibeas. Aestate uerò tem-  
 peratior locus eligendus est, cuius <sup>Aestatis</sup>  
 fenestrae uersus Septentrionalem <sup>habitatio</sup>  
 plagam sitae in propatulo sint: &  
 si opus est, aqua rosacea & aceto  
 rorandus est thalamus, praesertim  
 cum foetor, aut alias fortasse ma-  
 lus uapor fusus in aere sit. Auicē-  
 na montanum aerem aestate lau-  
 dat, & superiorem domus partem  
 nocte, inferiorem die habitandam  
 censet. Habitationem Aristoteles  
 elegit altam ad meridiem orien-  
 temque spectantē, sub aere subtili, <sup>Aeris ele-</sup>  
 nec humido, nec frigido. Et Plato <sup>elio.</sup>  
 longaeuos in altissimis atque tem-  
 peratis reperit regionibus. Illud



DE LITERATORVM

verò sciendum est, aerem sublimio-  
 ri parte, ubi à radiis Solis reflexis  
 non incalescit, frigidum esse: &  
 quò altior est, eò frigidior. Ob id  
 habitare mediis in domibus hye-  
 me, sublimibus in æstate, optimū  
 est. Cauendum inter reliqua (quod  
 ad exercitium spectat etiam) ne  
 dum incalueris, te uento aut geli-  
 do aeri exponas: quod huiuscemo-  
 di mutationes naturam plurimum  
 ledunt, frigusque cū meatus ob-  
 struēdo humorum refrigerium &  
 uaporum difflationē impedit, tum  
 innato calori, cerebrōque potissi-  
 mū & nervis officii. In uniuer-  
 sum autem Hippocratis sententia  
 præ oculis habenda est, cuius uer-  
 ba citasse nō piguit: ait enim, Plu

Repenti-  
 nam om-  
 nem mu-  
 tationem  
 esse fugiē-  
 dam.



rimum atque repentè euacuare, <sup>I.aph. 51.</sup>  
 uel replere, uel calefacere, uel re-  
 frigerare, siue quouis alio modo  
 corpus mouere, periculosum: quo- <sup>Ne quid</sup>  
 niam omne nimis est nature inimi <sup>nimis.</sup>  
 cum: Sed quod paulatim fit, tu-  
 tum est, tum aliàs, tum cùm ab al-  
 tero ad alterum transitus fit. De- <sup>Nocenti</sup>  
 nique cùm magnus in aere existit <sup>aeri con-</sup>  
 ardor, danda maior opera est, uti <sup>trariis re-</sup>  
 in frigido aere degatur, tum & ci- <sup>sistendum</sup>  
 bis qui & humectent & refrige-  
 rent uescendum, & in uniuersum  
 regimine frigido & humido ad  
 caliditatem & siccitatē aeris fre-  
 nādas utere: sicut dum frigida &  
 humida inualefcit hyems, calidio-  
 rem & sicciozem uictum adhibe-  
 re, utilissimum est. Exiccatiuum



# DE LITERATORVM

*Victus* autem regimen primo uere potissimum, autumno autem humectatium, laudatur: æstate uerò & autumno fugienda exiccatio est. Conuenienti autem regimine temporis æstiuo, & in fine ueris & principio autumnis utendum: at principio ueris & fine autumnis, simile regimen hyemali esse debet.

*Sūma salubris uictus.* Coronidis tandem uice memineris amice & candide lector, optime dictū esse illud, Cibis hand

*Sect. 1.* { satiari, impiorum esse ad labore,  
*Prob. 47* { genitale semen cōseruare, res esse  
*6. Epid. par. 4.* { longè saluberrimas: atque Aristotelem in Problematis, Hippocratem imitatum, uniuersam bonæ ualitudinis rationem in cibi ac potus

*labor et cibi infatigabili* parcitatem, & laboris mediocri-



*tatem, referre. Cùm autem etiam* Aph. 20.  
*propter peccata ueniant aduersa,* Vt Chri-  
*non obliuiscamur in nostra nos le-* stianè ui-  
*gitima uocatione seu uitæ genere,* uendum.  
*Deo patri nostro approbare, atque*  
*abnegata impietate, & munda-*  
*nis concupiscentiis, sobriè, iustéq;*  
*& piè uiuamus in præsentī seculo*  
*expectantes beatā illam spem, &*  
*illustrationem gloriæ magni Dei,*  
*& seruatoris nostri Iesu Christi,* Paul. ad  
*qui dedit semetipsum pro nobis, ut* Tit. 2.  
*redimeret nos ab omni iniquitate,*  
*& purificaret sibi ipsi populum pe-*  
*culiarem, sectatorem bonorum*  
*operum.*

FINIS.



# RERVM ET VERBORVM IN

HOC LIBELLO MEMORABILIVM

Index: in quo numerus folium,

a. primam eius paginam,

b. secundā designat.

## A.

|                                      |                         |        |
|--------------------------------------|-------------------------|--------|
| <b>A</b> Busus ubique ui-            | adstringi,              | 86.a   |
| randus, 73.b                         | Amygdalæ,               | 77.a   |
| Acetosa seu Oxalis 62 b              | Amygdalarum cremor,     |        |
| Acetū quibus proſit. 58.a            | folio                   | 56.b   |
| Aceti uires ibid.                    | Amygd.lac,              | 77.b   |
| Aër & ei <sup>9</sup> cōſidera. 97.a | Anates quibus commo-    |        |
| Aeris electio, 99.a                  | dæ,                     | 39.a.b |
| Aeri nocenti contrariis              | Anguilla uitāda, & qua- |        |
| reſiſtendum, 100.a                   | re,                     | 53.a   |
| Aeſtatis habitatio, 99.a             | Animi accidentia, 92.a  |        |
| Aeſtate an exercendum                | Aniſi ſemen,            | 79.b   |
| ſit corpus, 13.b                     | Anni partium exerci-    |        |
| Aetati ferè omni con-                | tium. 13.a              |        |
| ducunt quæ in hoc li-                | Appetitus non irritan-  |        |
| bro ſcribuntur, 9.a                  | duſ,                    | 28.a   |
| Alarum caro, 39 b                    | Apij & petroſelini ra-  |        |
| Aluus quibus rebus e-                | dices,                  | 61. b  |
| mollienda, 84.a                      | Armeniaca, latinè Mala  |        |
| Aluum poſt ſolutionem                | aurea,                  | 70.b   |



# INDEX.

- Asparagis ante cibos a-  
lios uescendum, 63.a  
Auditus exercitiū, 21.a  
Auellanæ & earum tē-  
peramentum ac ui-  
res, 76.a.b. & sequent.  
Aurata, quæ & Chryso-  
phrys, 31.a  
Auctoris munus & pro-  
positum in hoc ope-  
re, 6.b
- B.
- Balneū duplex. 21.b  
Balnea quando noceāt,  
folio 22.b  
Beta seu Blita, 63 a. 84.b  
Bona humana quatuor  
Platoni, & quæ, 2.a  
Borrago, Buglossa, Bu-  
glossum, 63.a  
Brassica & eius uires,  
fo. 64.a  
Butyrū & eius confide-  
ratio, 46.b
- C
- Cancris caput ledūt, 54.a  
Capitis exercitium ob-  
seruandum, 19.a  
Capitis lotio, 20.a  
Cappares quare lauden-  
tur, 75.b  
Caro circa ossa suauior,  
40.a  
Carnis uis, 35.a  
Carnis assatæ cognitio,  
42.b  
Carnes calidæ an frigi-  
dæ edendæ, 42.a  
Carnes salitæ, 41.a  
Carnium electio, 35.b  
Carotæ radices, 61.b  
Carpio piscis, 51.b  
Caseus, & eius confide-  
ratio, 47.a  
Castanæ quibus relin-  
quendæ, 75.b  
Cepæ, Allia, Porrū, 66.a  
Cerasa quæ deligenda,  
folio 70.a  
Cherefoliū herba, 65.b  
Christianis ut Christia-  
nè uiuendum, 101.a  
Cibus & potus, 24.a  
Cibi parcioris incom-



# INDEX.

|                        |           |                        |           |
|------------------------|-----------|------------------------|-----------|
| moda,                  | 28.a      | Columbi & columbini    |           |
| Cibi quānam commen-    |           | pulli,                 | 38.b      |
| dentur,                | 25.a      | Compendium hoc qua     |           |
| Ciborum frigidorū cor- |           | diligentia, & quibus   |           |
| rectio,                | 54.b      | laboribus concinna-    |           |
| Ciborum genera quæ si  |           | tum,                   | 2.b       |
| mul sumi possit,       | 26.b      | Conchilia, conchæ, &   |           |
| Ciborum ordo seruān-   |           | ostrea parcè edenda,   |           |
| dus,                   | 26.a      | folio                  | 54.a      |
| Ciborum uarietas fu-   |           | Consuetudo quādo mu    |           |
| gienda,                | 24.b      | tanda,                 | 83.b      |
| Ciceris ius            | 59.b      | Consuetudinis uis,     |           |
| Cichorium siue Intubū, |           | folio                  | 89.a.93.b |
| folio                  | 61.b.62.a | Coriandrum & eius tē-  |           |
| Cinnamomi tempera-     |           | peratura ac uires,     |           |
| mentum ac uires, fo-   |           | lio                    | 80.a.b    |
| lio                    | 58.a.b    | Corporis ualetudo, cum |           |
| Citri cortex,          | 79.a      | animæ sanitate, ma-    |           |
| caro,                  | 79.b      | ximū in hac uita bo-   |           |
| Cochlex,               | 44.a      | num,                   | 2.a       |
| Cœna an prādio maior   |           | Cotonea & corū uires,  |           |
| esse debeat,           | 83.a      | folio                  | 73.b      |
| Cœnæ cibus,            | 84.a      | Coturnices,            | 38.a      |
| Coitus magna nocumē    |           | Cucumer, Cucurbita,    |           |
| ta,                    | 93.b      | folio                  | 65.a      |
| Colostrum uitādum, &   |           | D.                     |           |
| quare,                 | 46.b      | Deābulatio fortis,     | 14.a      |



# INDEX.

- Deābulatio suavis, 17.a  
 Decubit<sup>9</sup> in somno qua  
 lis habendus, 90.b  
 Diæta seu inedia, 85.a  
 E.  
 Ebrietas an cōferat, 81.b  
 Edulium ex amygdal.  
 optimum, 77.b.78.a  
 Endiuia, 62.a  
 Equitatio laudatissimū  
 exercitium, 15.a  
 Erithinus piscis, 51.a  
 Excremētorum purga-  
 tio, 84.a  
 Exercitium & eius com-  
 moda.9.b. tempus, 12.  
 a.terminus, 16.a  
 F.  
 Fabæ, & earum tempe-  
 ramentum, 60.a  
 Famis nimix nocumen-  
 ta, 82.b  
 Far ex hordeo, 59.a  
 Ficus & earum electio,  
 66.b.67.a  
 Fœniculum, 79.b.80.a  
 Fricationes ad quid  
 profint. 17.a  
 Frigidæ lotio quibus &  
 quando conueniat,  
 24.a  
 Fructus & eorum confi-  
 deratio, 66.b  
 Fructus ante cibum su-  
 mendi qui, 68.b  
 Fructus post cibū eden-  
 di qui, 71.b  
 Fungi & Tubera, 65.b  
 G.  
 Gallinæ & capi, 37.a  
 Gobius vel Gobio, 51.b  
 Granatorum seu Puni-  
 corum genera tria,  
 72.a.b  
 Gustus, 93.a  
 H.  
 Hepata ab omnib<sup>9</sup> qua-  
 re laudentur, 39.b  
 Hominem sibi soli non  
 esse natum, 8.b  
 Hyemis habitatio, 98.a  
 Humorū purgatio quā-  
 do & cum quibus fa-  
 cienda, 85.a



# INDEX.

- |                        |           |                         |
|------------------------|-----------|-------------------------|
| moda,                  | 28.a      | Columbi & columbini     |
| Cibi quānam commen-    |           | pulli,                  |
| dentur,                | 25.a      | 38.b                    |
| Ciborum frigidorū cor- |           | Compendium hoc qua      |
| rectio,                | 54.b      | diligentia, & quibus    |
| Ciborum genera quæ si  |           | laboribus concinna-     |
| mul sumi possit,       | 26.b      | tum,                    |
| Ciborum ordo seruan-   |           | 2.b                     |
| dus,                   | 26.a      | Conchilia, conchæ, &    |
| Ciborum uarietas fu-   |           | ostrea parcè edenda,    |
| gienda,                | 24.b      | folio                   |
| Ciceris ius            | 59.b      | 54.a                    |
| Cichorium siue Intubū, |           | Consuetudo quādo mu     |
| folio                  | 61.b.62.a | tanda,                  |
| Cinnamomi tempera-     |           | 83.b                    |
| mentum ac uires, fo-   |           | Consuetudinis uis,      |
| lio                    | 58.a.b    | folio                   |
| Citri cortex,          | 79. a     | 89,a.93.b               |
| caro,                  | 79.b      | Coriandrum & eius tē-   |
| Cochlex,               | 44.a      | peratura ac uires,      |
| Cœna an prādio maior   |           | folio                   |
| esse debeat,           | 83.a      | 80.a.b                  |
| Cœnæ cibus,            | 84 a      | Corporis ualetudo, cum  |
| Coitus magna nocumē    |           | animæ sanitate, ma-     |
| ta,                    | 93.b      | ximū in hac uita bo-    |
| Colostrum uitādum, &   |           | num,                    |
| quare,                 | 46.b      | 2.a                     |
|                        |           | Cotonea & corū uires,   |
|                        |           | folio                   |
|                        |           | 73 b                    |
|                        |           | Coturnices,             |
|                        |           | 38.a                    |
|                        |           | Cucumer, Cucurbita,     |
|                        |           | folio                   |
|                        |           | 65.a                    |
|                        |           | D.                      |
|                        |           | Deābulatio fortis, 14.a |



# INDEX.

- Deambulatio suavis, 17.a  
 Decubit<sup>9</sup> in somno qua  
 lis habendus, 90.b  
 Diæta seu inedia, 85.a  
 E.  
 Ebrietas an cõferat, 81.b  
 Edulium ex amygdal.  
 optimum, 77.b.78.a  
 Endiuia, 62.a  
 Equitatio laudatissimū  
 exercitium, 15.a  
 Erithinus piscis, 51.a  
 Excremētorum purga-  
 tio, 84.a  
 Exercitium & eius com-  
 moda.9.b. tempus, 12.  
 a.terminus, 16.a  
 F.  
 Fabæ, & earum tempe-  
 ramentum, 60.a  
 Famis nimix nocumen-  
 ta, 82.b  
 Far ex hordeo, 59.a  
 Ficus & earum electio,  
 66.b.67.a  
 Fœniculum, 79.b.80.a  
 Fricationes ad quid  
 profint. 17.2<sup>o</sup>  
 Frigidæ lotio quibus &  
 quando conueniat,  
 24.a  
 Fructus & eorum confi-  
 deratio, 66.b  
 Fructus ante cibum su-  
 mendi qui, 68.b  
 Fructus post cibū eden-  
 di qui, 71.b  
 Fungi & Tubera, 65.b  
 G.  
 Gallinæ & capi, 37.a  
 Gobius vel Gobio, 51.b  
 Granatorum seu Puni-  
 corum genera tria,  
 72.a.b  
 Gustus, 93.a  
 H.  
 Hepata ab omnib<sup>9</sup> qua-  
 re laudentur, 39.b  
 Hominem sibi soli non  
 esse natum, 8.b  
 Hyemis habitatio, 98.a  
 Humorū purgatio quā-  
 do & cum quibus fa-  
 cienda, 85.a



# INDEX.

## I.

Inanities & nimia abstinentia fugienda, 82. a. b

Indicationes medicas à quatuor sumi capitibus, 5. a

Intubum siue chicoriū, 62. a

## L.

Lactis cōsideratio, 44. b  
correctio, 45. a. cōmoda, 45. a. electio. 45. b

Lactuca, 62. a

Leguminum electio. 60. b. 61. a

Leporis carnes quales, & quādo edendę, 37. a

Lucta, palestina & saltationes, 15. b

Ludus parvę pilę, 14. b

Lupus piscis, 52. a

## M.

Mala & eorum cōsideratio, 74. a. b

Malvę peculiare munus, 85. a

Masticatoria, 91. b

Medullę & cerebella, 40. a

Mel & aqua eius, 56. b

Melon seu Melocepō, 69. b

Menta & eius vires, 62. a

Mora dulcia & acetosa, 69. b

Mugiles siue cephalii, 50. b

Mullus piscis, 52. a

Mutationem omnem repentinam esse fugiendam, 99. b

## N.

Nuces & earum genera, 75. b. 76. a

## O

Oleum amygdalinum, 56. b

Oleum omphacinū. 55. b. maturarum oliivarum, 56. a

Oliuę maturę, 75. a. b

Ordo in sumendis cibis

servandus, 26. a

Orizę temperamētum



# INDEX.

- & uires, 58.b.59.a
- Ouorū cōsideratio, 43.a
- Oua boni nutrimenti  
proprietates omnes  
obtinere. 43.b
- P.
- Panis unde dictus, 28.b
- Panis qualis esse debeat,  
& quando comedendus,  
28.b.& seq.
- Passæ siue passulæ 68.a.  
84.a
- Passeres quibus conueniant,  
38.a
- Perdices iuuenes optimi  
nutrimenti, 37.b
- Perfica poma, 70.b
- Petroselinum, & eius  
temperamentū ac uires,  
65.a
- Pharmacorum nocumēta,  
10.b
- Phasiani, 37.b
- Pinguedo & adeps, 40.a
- Pisces, & eorum cōsideratio,  
48.a.b
- Porcinæ carnes quibus  
conueniant, 36.b
- Portulacæ temperamentum  
& uires, 62.b
- Pulli gallinacci æstate  
& autūno edendi, 37.a
- Punica mala, 72.a
- Pyra uentriculo grata,  
75.a
- Q.
- Querquerulæ siue qualex,  
38.b
- R.
- Radiculæ, 62.a
- Rapæ & earū uires, 61.a
- Repletio tam cibi quā  
potus uitāda, 80.b.81.a
- S.
- Sacchari temperamentū  
& uires, 57.b
- Salis natura & usus, 54.  
b.55.a
- Sanguis ut fiat optimus,  
25.b
- Sensuum propria oblectatio,  
93.a
- Sitis quomodo extinguitur,  
33.b



# INDEX.

Solonis lex explosa, 97.a  
 Somnus quid, 87.a. 89.b  
 Somnus nimius, 86.b.  
 moderatus, 87.a. ante  
 cibum, 87.a. meridia  
 nus, 89.a  
 Summa salubris uictus,  
 100.b

## T.

Tactus delectatio & uo  
 luptas, 93.b  
 Temulentie remedium,  
 64.b  
 Tempus coitus, 96.a.b.  
 Testiculi omnibus cor  
 poris partibus melio  
 res, 39.b  
 Torta uel tarta, 48.a  
 Truta piscis, 51.b  
 Turdi, 38.a  
 Turtures colubinis pul  
 lis meliores, 39.a

## V.

Vaccinae carnes uitan  
 dae, 36.a

Valetudinem quomodo  
 quis diutissime susten  
 tare possit, 8.a

Varietas ciborum fugie  
 da, & quare, 25.a

Ventriculo frigido ut  
 succurratur, 97.a

Venus quibus innoxia  
 95.a

Veneris nimiae incom  
 moda, 94.b. remedia,  
 52.b. 95.a.b

Vinum cor laetificare sa  
 crae literae testantur,  
 29.b

Vinum mellitum aut di  
 lutum quomodo di  
 gnoscitur, 34.b

Vini uis maxima, 29.b  
 electio, 30.b

Vini moderati utilitas  
 30.a immoderati no  
 cumenta, 30.b.

Vuae albae nigris melio  
 res, 67.b

# FINIS.